أساسيات

التداوي بالأعشاب والطب النبوي

دعوة للتّقنين العلمي لأعشاب الطِّب النَّبوي و التُّراث العربيّ

الدكتور عبد الباسط محمد سيد
أستاذ الفيزياء الحيوية الجزيئية والطبية
بالمركز القومي للبحوث

١٠ (أ)، شارع حسين واصف ، ميدان المساحة ، الدقي ، الجيزة - مصر

يطلب من : شركة أبو الهول للنشر

٢ شارع شواربي بالقاهرة ت : ٣٩٣٥٦٠٨ ، ٣٩٢٠٦١٦

١٢٧ طريق الحرية (فؤاد سابقا) - الشلالات ، الإسكندرية ت : ٤٩٢٤٨٣٩

الطبعة الثانية ٢٠٠٣

رقم الإيداع ٢٠٠٣/٥٦٨٤

الترقيم الدولي ١ - ٠٦٧٥ - ١٦ - ٩٧٧ ISBN

طبع في دار نوبار للطباعة ، القاهرة

المعلومات العلمية والآراء الواردة في الكتاب على مسئولية المؤلف

أساسيات

التداوي بالأعشاب والطب النبوي

إشراف : وجدي رزق غالي

المحتويات

كلمة

إن علم الله هو العلم الشامل المحيط الذي لا يعتريه خطأ ، ولا يشوبه نقصٌ ، وعلم الإنسان محدود ، و يقبل الازديادَ ، ومعرَّض للخطأ ؛ كما أن نصوص الوحي قد نزلت بألفاظ جامعة ؛ فقد قال ﷺ : « بُعِثْتُ بجَوامِع الْكَلِم » ، البخاري ، ومسلم (٥٤٢٣) . والإعجاز العلمي للقرآن والسنة هو إخبار القرآن والسنة بحقيقة أثبتها العلمُ التَّجريبي ، وثبت عدم إمكانية إدراكها بالوسائل البشرية من زمن الرسول الكريم ﷺ مما يظهر صدقه فيما أخبر عن ربه (سبحانه وتعالى) .

وفي القرآن حقائق لا تتجلّى إلا بعد حين ﴿ إنْ هو إلا ذِكْرٌ لِلعالَمِين ، ولَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِين ﴾ [ص : ٨٧ ، ٨٨] ، وشاء الله أن يجعلَ لكلٍّ نبأ زمنًا خاصًا يتحقق فيه ﴿ لِكُلِّ نَبَإٍ مُسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمونَ ﴾ [الأنعام : ٦٧] ؛ لذلك فإن الحقائق القرآنية .، وتلك الموجودة في السنة هي المعيارية التي يجب أن يحتكم إليها العلم ، ومنها يستطيع المسلمون أن يتقدموا لتصحيح مسيرة العلم وجعله طريقًا إلى الإيمان بالله فتقديم هذه الحقائق للناس زيادة في اليقين . كما إنها هي الوسيلة للدعوة في هذا العصر الذي يوصف بإنه عصر العلم .

خاصة وإن الإسلام ليس مجرد عقيدة ، بل هو نظام يتضمَّن جميع قوانين الحياة ، كما إنه تشريعٌ ونظام للمجتمع .

وقد اشتملت آيات القرآن والأحاديث النبوية على العديد من النصوص عن الغذاء والتَّغذية التي تحفظ للإنسان صحته وتضمن الارتقاء بها على الوجه الأمثل ، وتحقِّق له المعافاة الكاملة بدنيّا ونفسيّا واجتماعيّا وروحيّا . فإذا أحسن الإنسان الاستفادة من هذه التوجيهات واتباع النظام الغذائي الجيد ، فإن مردود ذلك يكون بالصحة والعافية ، كما أن سيدنا محمد ﷺ يعتبر الطبيب الأول في الطب الوقائي ، وهو أول من نادى بالحجر الصحي سواء للإنسان أو للحيوان .

ومن هذا المنهل أتقدم بهذا الجهد المتواضع من طب سيد المرسلين ، مع الدعوة إلى تقنينه علميّا ؛ ليصبح للمسلمين دواء لكل داء .

والله من وراء القصد .

المؤلف

المُقَدمَة

خلق الله النباتات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم الإنسان أو حافر الحيوان ، وأصبحت هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق ، وكما أن الله جعل النباتات غذاء لا تستغني عنه الحياة - فقد أوجد فيها أيضًا الدواء للأمراض ، وأعطى للحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الاهتداء إلى نوع النباتات التي تشفيه من مرضه ﴿ قالَ رَبُّنا الذِي أعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ثُمَّ هَدى . ﴾ [سورة طه ، آية : ٥٠] . وترك الإنسان العاقل ليهتدي إلى النباتات الشافية من الأمراض بالدراسة والتجارب والاستنتاج .

ومن أشهر ذلك قشور شجرة الكينون التي استخلص العلماء منها مادة الكينين الشافي لحمى الملاريا ، والتي ظلت ثلاثين عامًا ملكة من ملوك الأدوية في عالم الطب .

وطب التداوي بالأعشاب يرجع إلى قدماء المصريين ، وقدماء الهنود ؛ ففي القرن الثاني احتكر الرهبان في أوربا التداوي بالأعشاب ، وأكمل مسيرتهم العلماء العرب ؛ مثل ابن سينا ، والرازي ، الذين ذكروا أن عشبة واحدة قد تحتوي على مواد فعالة شافية لأمراض مختلفة . وفى الولايات المتحدة الأمريكية ، وهي زعيمة الطب الغربي ، تعالت الأصوات بأن الأدوية الكيميائية شفاء للأعراض لا للأمراض ؛ حيث تحولت الأمراض إلى أمراض مستعصية . والسؤال الهام الآن : كيف ينجح طب النباتات ويتفوق على طب الدواء في كثير من الأمراض المستعصية ؟

وللتمثيل على هذا أود أن أذكر ما يقوم به التراث الصيني في علاج الأمراض المستعصية في الحي الصيني في نيويوك بالولايات المتحدة الأمريكية ، كذلك فى وسط أوربا ، من علاج حالات الأكزيما - الحساسية - الضعف الجنسي - تسمم الحمل - السمنة المفرطة - النحافة المفرطة - الخلل الهرموني - النقرس وشبيهه gout and pseudogout - حالات تصلب الشرايين - الشلل الرعاش - زيادة المناعة الطبيعية - الصداع المزمن والنصفي - آلام عصب الوجه - الصرع - ضعف الذاكرة - التهاب الجيوب الأنفية- ضعف السمع - الطنين في الأذن - سرطان الشفة واللثة - قروح الفم - سرطان الوجه - النمش - بحة الصوت المزمن - وقاية المدخنين - الإقلاع عنه - الربو الحاد والمزمن - الذبحة الصدرية - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب الدورة الدموية - قرحة المعدة والاثنى عشر - الإسهال والإمساك - اختلال الكبد - احتقان الكبد - تضخم الكبد - خراج الكبد - سرطان الكبد - وكذلك التهاب الكلى - حصاة الكلى - التهاب حوض الكلى - التهاب المثانة - التبول اللاإرادي - التهاب البروستاتا - تضخم البروستاتا - عسر البول - سلس البول - اضطراب الحيض - آلام الحيض - عدم انتظام الحيض - العقم عند النساء والرجال - اضطراب البلوغ - اضطراب سن اليأس - الضعف الشيخوخي - قرحة الأظافر - التهاب دوالي الساقين - التهاب المفاصل - الجروح والحروق - التسمم - الإجهاد .

علمًا بأن تقرير الدخل القومي للصين من العلاج بالطب غير التقليدي يبلغ حوالى ١٠٪ من قيمة الدخل القومي الكُلي .

وهنا تجدر الإشارة أن التراث العربي والإسلامي والمسيحي المتاح في العالم العربي ، يزيد على مثيله في التراث الصيني في العلاج بالأعشاب ، إن لم يكن ضعفه فهو أكثر منه ، إلا أننا لم نخدم هذا التراث ونقننه التقنين

العلمي ، وكانت كل الجهود فيه هي جهودًا فردية ، أو فرقًا بحثية محدودة ، واجهت الصعوبات والتحديات ، وتركنا هذا التراث لمهنة العطارة التي يدخل فيها السعي إلى الكسب المادي فقط ، مع الجهل بالأثر السمي لبعض الأعشاب، بالإضافة إلى التعاطي العشوائي ، وعدم تحديد الجرعات ، وعدم الإلمام بالمواد الفعالة .

وتتركز الجهود الآن في العالم العربي في دولة السعودية ،عن طريق هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة ، وشركة دلة ،وكذلك معهد الأعشاب الذي أنشأه معالي الشيخ زايد بأبي ظبي ؛ إيمانًا من معاليه بدور التراث في العلاج . غير أنه رغم ذلك لا يوجد توحيد للجهود حتى الآن ، وما زالت الاجتهادات سواء العلمية منها وغير العلمية هي التي تسود، بالإضافة إلى جهل العطارين بوسائل التخزين، وما يمكن أن يوجد بهذه الأعشاب من فطريات وميكروبات تنمو في الجو الحار ، الرطب ، ويكون لها أثرها الخطير .

إن تراثنا العربي الضخم ، لو وجدت خطط قومية وعربية لتقنينه علميًا - لأمكن أن يساهم في حل مشكلة الدواء ، والمواد الأولية المستخدمة في تصنيعه ، ويصبح لنا حق التقنية المحلية والاستغناء عن التقنية المستوردة ، علاوةً على ما يكون لذلك من أثر في الدخل القومي عن طريق التصدير ، كما هو الحال بالتراث الصيني .

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا المقام، أن بعض شركات تنقية وغربلة وتعبئة وتصدير الأعشاب الموجودة في أرض مصرنا الحبيبة، تقوم بتصدير الأعشاب مفردة بأقل الأسعار . ويكفي هنا أن ندلل على أن البردقوش المصري يصدر بالطن بأسعار زهيدة ويعبأ في الخارج في أكياس ؛ مثل أكياس الشاي ، ويباع المائة كيس بمبلغ ١٧ دولارًا ؛ وذلك لفوائده التي وردت في الطب النبوي والتي نذكرها في حينها من هذه الدراسة .

والمواد الفعالة في الأعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص في الجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره ؛ كما هو الحال في الأدوية الصناعية في الصيدليات ، بل إن يد الخالق (سبحانه) جمعتها في عشبة واحدة بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن يأتي بمثله . ولذلك كانت العشبة الواحدة تحتوي على كثير من المواد الفعالة الشافية ، مما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة ، ولو تغيرت طرق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج . ولا أستطيع أن أتوسع هنا في هذا الموضوع ، وأكتفي بذكر دليل واحد قاطع ، يدل على تفوق الأعشاب في تأثيرها الطبي على الأدوية الصناعية المستخرجة منها ؛ فالديجيتال مثلا علاج سام يستعمل في مداواة أمراض القلب ، وهو مستخرج من نبات يسمى « قمعية أرجوانية » ، والكمية السامة منه تسمم القلب إذا أعطيت من المستخلص من النبتة ، ولا تسبب أعراض تسمم لو أعطيت بكميات أكبر بوريقات النبتة ذاتها . ولكن بالرغم من هذا كله أهمل الأطباء استعمال أكثر الأعشاب الطبية ، واستعاضوا عنها بأدوية الصيدليات الصناعية ، والمستحضرات ؛ للسهولة ؛ ولأن ذلك أدعى إلى ثقة المريض ورضاه .

فلو خُيِّر المريض في عصرنا الحاضر بين علاج يشتريه من الصيدليات ، ويدخل جسمه بالحقن مما لا يخلو من الألم ، وبين الاستعاضة عن ذلك مثلا ببصلة يجدها دائمًا في مطبخ ، ولا تكلفه شيئًا - أقول لو خير بين الأمرين؛ لاختار الأول ، واستهزأ بالثاني؛ وحتى بالطبيب نفسه ، إذا أوصاه بذلك ؛ لزعمه أن البصلة المسكينة المحتقرة في مطبخه ، والتي لا قيمة مادية لها بالنسبة لأثمان الأدوية الباهظة في الصيدليات - لا يمكن أن يكون فيها ولو جزء بسيط مما في الصيدلية من أدوية .

ومما هو جدير بالذكر لا الحصر عن إنتاج الأعشاب الطبية نجد أن: ألمانيا

الغربية تنتج حوالى ٣٥٠٠ دواء عشبي .

- الولايات المتحدة الأمريكية تنتج حوالى ١٨٠٠ دواء عشبي .

- ونجد أن الطرق المتاحة لاستخلاص الموادِّ الفعالة من الأعشاب غير كافية لاستخلاص كل المواد الفعالة ، وأن المواد الفعالة إذا أخذت من الأعشاب الموزونة تكون نتيجة العلاج أكثر نجاحًا . وهذا ما أعلن في الولايات المتحدة الأمريكية وهي زعيمة الطب الغربي .

ويدور هذا الكتاب حول تقنين بعض الأعشاب طبيًا ، وإبراز المواد الفعالة ، بها طرق العلاج مصحوبة بنصوص الطب النبوي الذي يقارن أرقى البحوث المعملية الحديثة ، وإبراز مدى إسهام هذا الطب النبوي في علاج كثير من الأمراض ، ومدى إعجازه العلمي في هذه الفترة التاريخية السحيقة .

ولذلك يشتمل هذا الكتاب على الأجزاء الآتية :

استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ، وفيها تجربتي وما تم تقنينه علميًا . **طب رسول الله ﷺ** وأهميته والدعوة إلى تقنينه علميًا . **الأصول الوراثية للنباتات التي ذكرها ﷺ** . بعض **أعشاب مصر الطبية** . **طب رسول الله ﷺ** الوقائي . **جدولة عامة للأحاديث النبوية الواردة في الإعجاز الطبي** . المراجع .

الفصل الأول

اسْتخْدامُ الأعْشاب الطبية في علاج بَعْضِ الأمراض

علاج البول السُّكري diabetes mellitus

ويعرف على أنه ارتفاع في سكر الدم ارتفاعًا مزمنًا ، وغالبًا ما يصاحبه خلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ، ويتبعه سرعة في هدم كل من الدهون والبروتين ؛ وكذلك أمراض الأوعية الدموية ، والتي يصاحبها تصلب الشرايين ، وتغير في سمك الأوعية الدموية الصغيرة ، والتي تزداد ضيقًا ، وينعكس ذلك على وظيفتها ، وكذلك على وظيفة المرشحات في الكليتين .

وينقسم مرض السكر إلى نوعين :

(١) النوع الأول : مُعْتَمِدٌ عَلى الإنسُولين insulin dependent diabetes

وغالبًا ما يحدث في صغار السن أقل من ٣٠ عامًا ، حيث يكون ثمَّة نقص في تخزين الإنسولين ؛ (وتكون خلايا بيتا beta cells المصنِّعة للإنسولين في البنكرياس أقل من ١٠٪) ،لذلك يجب أن يعوض هذا النقص بحقن الإنسولين من الخارج ؛ وهو إما نتيجة وجود أجسام مضادة لخلايا البنكرياس (التي تقوم بإفراز مادة الأنسولين ، ويطلق عليها جزر لانجرهانز) ، أو عدم

وجود هذه الخلايا ، أو تليف خلايا البنكرياس عن طريق إصابة ڤيروسية ، أو وجود خلل في مستقبلات الإنسولين insulin receptors في كرات الدم ، أو خلل وراثي chromosomal aberration يرجع إلى وجود ذراع قصيرة للكروموسوم رقم ٦ .

(٢) النوع الثاني : غَيْر مُعْتَمِد عَلى الإنسُولين insulin independnt diabetes

وهو الأكثر شيوعًا ، وليس له علاقة بوجود أجسام مناعية ضد خلايا جزر لانجرهانز ، والمرضى في هذا النوع من السكر ينقسمون إلى : بُدناء obese ، وغالبًا ما يستجيبون للنظام الغذائي ، ونحفاء thin ، وهم يحتاجون إلى أدوية السلفونيل يوريا ومشتقاتها الكيميائية ، وهي تحث البنكرياس على إفراز الإنسولين ، وبعد فترة تتراوح بين ثلاث إلى سبع سنوات يقل إفراز الإنسولين من البنكرياس ، ويتحولون إلى الاعتماد على الإنسولين . ولذلك كان التفكير في استخدام وسائل غير تقليدية في العلاج ، وهي هذه الأعشاب التي من خواصها :

(أ) تخفيض سكر الدم بنسبة من ٢٠ إلى ٦٠ ٪ بما تحتويه من مواد فعالة .

(ب) تحتوي على عنصر الزنك الذي يرتبط بالپپتيدات peptides (بروتين صغير الحجم) ، وهو ما يساعد على إعادة بناء خلايا البنكرياس .

(جـ) بعض هذه الأعشاب تحتوي على كبريت عضوي organic sulphur يساعد على زيادة كفاءة مستقبلات الإنسولين بالدم . ولذلك تستخدم كُلٌّ من إسرائيل وألمانيا الغربية نبات (الصموة) ، وهو نبات صحراوي ينمو بريًا في صحراء سيناء ، في علاج مرضى السكر من النوع الثاني ، وتستخدم الهند بذور الحلبة في علاج النوعين الأول والثاني .

وتجدر الإشارة إلى ضرورة :

أ - قياس كفاءة البنكرياس عن طريق تقدير نسبة الإنسولين الفعال .

ب - قياس نسبة البروتينات المصنِّعة للإنسولين .

جـ - قياس تركيز الهيموجلوبين المسكر ؛ لأنه يعطي مؤشرًا لحالة المريض منذ ٣ - ٤ أشهر ؛ ولذلك يتخذ كأساس لمعرفة انتظام مستوى السكر .

د - قياس الألبيومين المسكر ، أو الفركتوزامين ؛ والذي يدل على حالة السكر منذ ٢١ يومًا مضت . ويلاحظ أن تنظيم السكر يعتمد على الاتزان الهرموني ؛ وهي ما يمكن توضيحه في الآتي :

١ - **الإنسولين** : وهو الهُرمون المسئول عن خفض سكر الدم .

٢ - **الهُرمونات المضادَّة للإنسولين** :

أ - الجلوكاجون glucagon عامل رافع لسكر الدم .

ب - هُرمون النمو growth hormone يزيد من نسبة السكر بالدم .

جـ - هُرمون الكورتيكوتروفين corticotrophines وهو ينبه قشرة الغدة الكظرية ، وهو مثل هُرمون النمو يزيد من نسبة السكر بالدم .

د - الأدرينالين : وهو مضاد لتأثير الإنسولين .

هـ - هُرمون قشرة الغدة فوق الكلوية (الكظرية) ؛ وهو يحوِّل المواد البروتينية إلى جلوكوز ، ويزيد من نسبة السكر بالدم .

و - الثيروكسين thyroxine وهو ينظم سرعة تكوين الإنسولين في البنكرياس .

أي : لا بد من أن يكون هناك اتزان بين الإنسولين والهرمونات المضادة له ، لكي ينتظم تمثيل المواد الكربوهيدراتية في الجسم .

علاج السمنة

استخدام أعشاب طبية لها علاقة بإعادة الاتزان الهُرموني ، وإزالة الماء

الزائد على حاجة الجسم ؛ وهي المذكورة في الطب النبوي ، ولها طعم ممتاز ، بالإضافة إلى أعشاب تخفيض الدهون ؛ وخاصَّةً كلاًّ من LDL و HDL .

أي : استخدام أعشاب من العائلة marjolaine ، وكذلك استخدام الأعشاب المهبطة للدهون ؛ وهي Citharexylum quadrangulare من العائلة cotelette مع مواد مالئة ، وتحتوي على الألياف ، وهى الشمر ، والكابلي em- belia ribes .

وكذلك بعض الأعشاب المعروف عنها أنها تقلل الشهية ؛ مثل : رِجل الأسد Leontopodium alpinum .

عِلاجُ الالتهابِ الْكَبِدي الوَبائِي

١- نقط مضادات الڤيروس

وهي عبارة عن العصير الخلوي لنباتين بريين من القرعيات . أحدهما : يحتوي على كمية من السموم ، أمكن فصلها بالطرق الطبيعية ، وتم التعرف على ما بها من مواد فعالة ، و وجد أنها تحتوي على أربع مواد فعالة أساسية تكوِّن فيما بينها تأثيرًا تعاونيًا للقضاء على الڤيروس ، ويتطلب ذلك تقدير الـ extension coefficient لهذه القيم الأربع ، ثم حساب التركيز باستخدام قانون بير ولمبرت ؛ حيث نحصل على أربع معادلات بها أربعة مجاهيل يمكن حلها بالحاسب الآلي ، للوصول إلى التركيز المطلوب وهو ٢٣ مللي مول لكل مللي ، وذلك لأن هذا التركيز للمواد الفعالة يؤدي إلى molecular disorder effect (entropy Δs) ، وهي تساوي ٨٢ كيلوجولا ، وهو اللازم لتقطيع ضفيرة الڤيروس حيث إن قوة الربط للڤيروس هي ٧٨ كيلوجولا ، وكذلك المحتوى الحراري heat content (ΔH) يساوي ٢,٧ × ١٠^٤ كيلوجولات . براءة اختراع أوربية رقم (٠٧٩٣٩٦٤) بتاريخ ٢٥ - ٧ - ٩٧ ، وبراءة اختراع أمريكية رقم (٦٩٦٨٢) بتاريخ ٢٩ - ٥ - ١٩٩٦ م .

٢- مجموعة أعشاب للمحافظة على خلايا الكبد

وهي تحتوي على مواد فعالة عبارة عن پپتيدات الزنك صغيرة الحجم ، وعنصر السيلنيوم ، والتربينات ، وزيوت طيارة ، وفلاڤينات.

ملاحظة

ڤيروس « سي » عبارة عن سبع سلالات ؛ نسبة نجاح العلاج باستخدام الإنترفيرون ٢٥ ٪ في السلالات الثلاث الأولى بعد العلاج لمدة سنة بالحقن يومًا بعد يوم ، وكل حقنة تحتوي على ٣ ملايين وحدة دولية ، وبعد ذلك يحدث ارتداد لـ ٥٠ ٪ من المرضى ؛ نظرًا لأن الڤيروس يكمن داخل كرات الدم البيضاء ، ثم يظهر مرة أخرى ، أي أن نسبة النجاح في السلالات الثلاث الأولى لا تتعدى ١٢,٥ ٪ ، وهو عديم الفاعلية في السلالات الأربع الأخيرة، ونسبة النجاح التي حصلنا عليها باستخدام نقط الأنف المشار إليها سابقًا في مصر ٦٨ ٪ ، أما التجربة التي تمت في الولايات المتحدة الأمريكية في براءة الاختراع توصلت إلى أكثر من ٨٧ ٪ عند ضم السلالات بعضها إلى بعض ، ونسب الشفاء كانت تتم بتقدير HCV-RNA (PCR) في كل من مصل الدم ، وكرات الدم البيضاء، وتقدير تضاعف الڤيروس في الدم ، علاوة على ١٢٤ مريضًا تم عمل الـ (PCR) في عينات من الكبد . وتجدر الإشارة هنا إلى أن نسبة نجاح العلاج بالنسبة للإصابة بالڤيروس (B) تصل إلى ٨٨ ٪ .

وفيما يلي تفصيل ما تم إنجازه :

مقدمة

من المعروف عالميًا أنه توجد خمسة أنواع من الڤيروسات تسبب الالتهاب الكبدي الڤيروسي ؛ وهي A, B, C, D, E علمًا بأن الالتهاب الكبدي الڤيروسي HCV-C يمثل الغالبية العظمى من الإصابة ، وهو ما كان يعرف قبل سنة ١٩٨٩ (Non-A Non-B). ولقد أمكن التعرف عليه سنة ١٩٨٩ . وفي

سنة ١٩٩٠ م أمكن اختبار الأجسام المضادة له في الدم ، anti-HCV وأصبحت تتداول في التعرف عليه في الدم .

ومنذ ذلك الوقت كان التعرف على حالات الإصابة يتم غالبًا عن طريق ارتفاع إنزيمات الكبد ، وأصبح العمل ، أو الاختبار الروتيني ، هو اختبار الكشف عن إيجابية الأجسام المضادة بالدم . وفى سنة ١٩٩٢ م تم إيجاد اختبار أكثر دقة ، يقلل من الأخطاء الإيجابية ، وصار منذ ذلك الوقت أن إيجابية هذا الاختبار مع ارتفاع وظائف الكبد تعني وجود الالتهاب الكبدي الڤيروسي C ، علمًا بأن وجود الأجسام المضادة يبقى إيجابيًا لفترة طويلة ، حتى بعد الشفاء منه ، ولذلك تم استحداث اختبار PCR ، وهو اختبار يحتوي على بادئ primary الكشف عن الإرشاد الوراثي للفيروس في الدم ، أو كرات الدم البيضاء ، ولذلك يسمى HCV-RNA-(PCR) ، وهو إما أن يتم في مصل الدم ؛ أو بلازما الدم ، كما أنه يمكن قياسه كميًا بمعنى قياس عدد الفيروسات في السنتيمتر من الدم ، ومن ناحية أخرى فقد وجد أنه يمكن قياس الحمض النووي المتفرع HCV-RNA (b-DNA) .

و وجد كذلك أن الڤيروس « C » يحتوي على ست سلالات أكثرها مقاومة هي السلالة الرابعة ؛ وهي توجد في مصر ، وكل سلالة تحتوي على عدد من تحت السلالات . ولقد تمكن العالم الياباني Chein سنة ١٩٩٢ م من عزل بعض هذه السلالات ، وأمكنه الحصول على مصل في الشمبانزي للسلالة الأولى ، لكنه وجد أن هذا المصل محدود ، وذلك للسبب المشار إليه سابقًا ؛ وهو وجود تحت السلالات التي تتغير في الشكل والخواص .

وتحدث العدوى من استخدام الحقن الملوثة ، وكذلك نقل دم ملوث ، أو التلوث أثناء الغسيل الكلوي ، كما أن انتقال الإصابة عن طريق الاتصال الجنسي غير مؤكد ، وكذلك عن طريق اللعاب، أو انتقاله من الأم الحامل

للجنين علمًا بأن حدوث الإصابة في ٤٠٪ من الحالات يكون غير معروف السبب ، وربما يعزى إلى النقل من استعمال أدوات في طب الأسنان غير معقمة ، لذلك يجب أن يكون لكل إنسان صندوق يحتوي على هذه الأدوات ، وكذلك أدوات الحلاقة الخاصة به .

وثمّة أدلة وبراهين تؤكد أن المرض يتطور بسرعة في منتصف العمر ، وكبار السن ، وفى دراسة تمت في American Liver Foundation أثبتت أنه باستخدام liver biopsy أمكن التعرف على الالتهاب الكبدي المزمن في الأطفال في سن عشر سنوات في المتوسط ، والتي حدثت بعد نقل الدم ، وحدث التليف cirrhosis في سن عشرين عامًا . ولقد أظهرت الدراسة أن الالتهاب الكبدي الفيروسي « C » مثل « B » يمكن أن يتطور إلى سرطان الكبد ، علمًا بأن حقيقة هذه الخطورة ما زالت غير معروفة ، ولكنها خطورة مؤكدة تحدث عند استمرار الإصابة بدون علاج ، وقدر أنه يحدث بعد ٣٠ سنة من الإصابة .

والعلاج المتاح في العالم هو

الإنترفيرون Alpha-2b : وهو يعطي نتائج تبلغ ٥٠ ٪ سكونًا للمرض ، ويحدث في ٥٠ ٪ منهم انتكاسة ؛ علاوة على أن تأثيره على الصفائح الدموية وكرات الدم البيضاء خطير ، وهذه النتيجة تحدث بالنسبة للسلالة الأولى وتحت سلالاتها ، أما هذه النتيجة فإنها تتراجع إلى أقل من ذلك بكثير في حالات السلالات الأخرى ، ولا تزيد على ٥٠ ٪ في حالة السلالة الرابعة ، وما بها من تحت سلالات .

كما ظهر دواء آخر يسمى ريباڤاريل أو ڤيرازول ، ولكن منظمة الأغذية في أمريكا حرمت استخدامه في الولايات المتحدة ؛ وذلك لأن النتائج المتاحة لم تظهر أمانًا في استخدامه وتأثيره ؛ كما ذكرت هذه المنظمة أن الجمع بين الإنترفيرون والريباڤاريل أخذ طريقه في أوربا ، ومع ذلك ما زال الاعتراض

من هذه المنظمة موجودًا ؛ وذلك لعدم الأمان والتأثير ؛ وذلك من النتائج المتاحة (FDA rejects Virazol in hepatitis - C) .

خطوات العلاج المقترح

أولا : عصير نباتين بريين من العائلة القرعية ، أحدهما يعرف في المراجع العلمية بأنه مضاد للفيروسات ، والآخر يعرف بأنه مضاد للصفراء (اليرقان) .

- كما يوجد عصير نبات ثالث معروف من أيام داود الأنطاكي ذكره في كتابه « التذكرة » ، وأشار إلى أنه مضاد لليرقان .

ثانيًا : خليط من عدد ١٠ - ١٢ عشبًا للمحافظة على خلايا الكبد ، وتنشيطه ، وزيادة إنتاج الألبيومين .

تعليمات تناول العلاج

١ - صب نقطتين في كل فتحة أنف صباحًا ومساءً ، وتكرر هذه العملية لمدة شهر ، ويمكن أن تكرر حسب شدة الإصابة ، وتحفظ في الثلاجة خلال فترة العلاج ، ويمكن استخدام هذه النقط تحت اللسان .

٢ - تناول ملعقة أعشاب صغيرة بالماء ثلاث مرات قبل الأكل لمدة ثلاثة أشهر ، أو ستة أشهر .

٣ - إجراء التحاليل التالية قبل العلاج وبعده :

1. Albumin 2. SGOT 3. SGPT
4. SYGT 5. Bilirubin 6. HCV-RNA-(PCR)

٤ - إجراء تحاليل وظائف الكبد كل ١٥ يومًا للمتابعة .

● تتبع الحالات التي أعطى اختبار HCV-RNA (PCR) نتيجة سالبة لها بعد العلاج لمدة ستة أشهر ؛ حتى يمكن التأكد من تمام الشفاء ، وعدم حدوث الانتكاسة .

وقد قمنا بدراسة تتبعية في هذا المجال شملت ١٢١ مريضًا لمدة ٦-٩ أشهر؛ كما تمت دراسة مشتركة مع شركة النصر للكيماويات الدوائية على ١٧ حالة، وكانت هذه الدراسة تتركز على متابعة وظائف الكبد كل ١٥ يومًا أثناء العلاج، ثم بعد العلاج، ثم عمل HCV-RNA-(PCR) بعد ٤٥ يومًا أو شهرين من بداية العلاج. وفي حالة سكون المرض، والحصول على سالبية لـ PCR كانت تتم المتابعة بعمل وظائف الكبد كل شهر، والـ PCR كل شهرين. وبعض هذه التحليلات تم في المستشفى الملكي الحر بإنجلترا، أو مستشفى كرمول، وهي حالات كانت في نهاية مرحلة مرض الكبد، وكانت التوصية هي زرع كبد، وحالتان في ولاية أتلانتا في مركز الكبد، وهما من طبيبات التخدير، وتم متابعتهما لمدة ٦ أشهر.

الدراسة التتبعية

أجريت الدراسة على المرضى، وتم تقسيمهم على النحو التالي:

المجموعة الأولى: وهي المجموعة المكتشف فيها الإصابة حديثًا عن طريق الأجسام المضادة (Riba)، ثم (HCV-RNA by PCR) مع ارتفاع وظائف الكبد.

المجموعة الثانية: مجموعة المرضى الذين لديهم التهاب ڤيروسي مزمن مع تليف بالكبد ناتج عن الالتهاب الڤيروسي، مع وجود أو عدم وجود استسقاء.

هذه المجموعة من المرضى تم علاجهم بحقن الإنترڤيروم ٣ ملايين وحدة بواقع حقنة يومًا بعد يوم لمدة ٤ أشهر، يلي ذلك حقن الإنترفيرون ٥ ملايين وحدة لمدة ٥ أشهر.

بعد هذه الفترة وجد أن وظائف الكبد ما زالت مرتفعة وأن مستوى الألبيومين في الدم يتراوح بين ٢,٥ - ٣,٨ (mg/dl) وكان عدد الصفائح

الدموية ٥٠,٠٠٠ إلى ٨٥,٠٠٠ ، علاوة على استمرار إيجابية HCV-RNA by PCR.

المجموعة الثالثة : مجموعة المرضى الذين لديهم تليف كبدي مع تضخم في الطحال والكبد ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء. وقد تم علاجهم قبل ذلك بحقن الإنترفيرون ٣ ملايين وحدة بواقع يوم بعد يوم ، مع استخدام Ribavarine لمدة ٦ أشهر ، وأوضحت النتائج استمرار ارتفاع الكبد مع إيجابية HCV-RNA by PCR .

العلاج

١- نقط الأنف ؛ كمضاد للفيروسات مستخلص من نباتين بريين بعد فصل ما بهما من سموم ، وتمت تجربة السمية على مستخلص كل نبات على حدة ، وعلى مخلوط من النباتين . كما تمت التجربة على تدمير خلايا الكبد على فئران التجارب ؛ باستخدام رابع كلوريد الكربون ، وأوضحت النتائج فاعلية هذه النقط في تحسين الكبد .

٢- مخلوط من الأعشاب المعروف عنها في المراجع العلمية أنها أعشاب تحافظ على خلايا الكبد .

مدة العلاج

- نقط الأنف تستخدم لمدة ٣ إلى ٤ أشهر ؛ على حسب أملاح الصفراء في الدم .
- مخلوط الأعشاب يستخدم لمدة ٣ - ٦ أشهر ثلاث مرات يوميًا ، كل مرة من ٣ إلى ٥ جرامات ، ويتم تقدير وظائف الكبد كل ١٥ يومًا بجانب النتائج الإكلينيكية .

النتائج ومناقشتها

تمت دراسة ٢٠ حالة مصابة حديثًا بالالتهاب الكبدي الوبائي « C » ولا

يعرف سبب الإصابة ، ومن المرجح أن تكون من علاج الأسنان، وتمت التحاليل بما فيها الأجسام المضادة ، و HCV-RNA by PCR ، وأظهرت النتائج وجود إيجابية في كل من الأجسام المضادة PCR وبعضها أظهرت نتائج ارتفاع في أملاح الصفراء فى الدم ، وكذلك في أنزيمات الكبد .

وبعد تناوُل العلاج لمدة شهر ونصف إلى شهرين تم سكون المرض فى ١٧ حالة منهم ، مع التحسن الملحوظ في كل من أملاح الصفراء ، وأنزيمات الكبد ، وبمتابعة هذه الحالات لمدة ٤ - ٦ أشهر لم تحدث حالة انتكاسة واحدة في أي منهم عن طريق PCR .

وتمت أيضًا دراسة ٤٢ حالة من الذين يعانون التهابًا كبديًا ڤيروسيًا مزمنًا ، مع وجود تليف في الكبد ناتج من الإصابة الڤيروسية، مع وجود أو عدم وجود استسقاء بالبطن . وتمت المتابعة لمدة ٤-٩ أشهر ، ومنهم حالتان تمت متابعتهما في المستشفى الملكي الحر بإنجلترا ، وهما حالتان كانتا في نهاية مرض الكبد end stage of liver disease ، وهما الحالتان الأولى والثانية ، والتي كان موصًى لهما بزرع كبد ، مع وجود استسقاء يبلغ من ٨- ١٢ لترًا، ونقص واضح في الألبيومين . وبدراسة عينة من خلايا الكبد ، ثبت وجود تليف بنسبة كبيرة فيها. وبعد فترة علاج ٦٠ يومًا بانتظام مع تتبع أنزيمات الكبد ، ومستوى الألبيومين بالدم كل ١٥ يومًا - أظهرت النتائج ارتفاع الألبيومين التدريجي ، واختفاءِ الاستسقاء ، مع تحسن ملحوظ في وظائف الكبد . وعند إجراء تحليل كل من PCR في الدم ، ومستخلص من خلايا الكبد - وُجِدَ أنه أصبح سلبيًا ، وبتكرار الاختبار في نفس المستشفى بعد ٦ أشهر، وُجِد أنه سلبي مع التحسن الملحوظ في الجهد والنشاط العام، وكذلك وظائف الكبد .

كما كانت توجد حالة لديها كل من التهاب كبدي ڤيروسي B و C ، وكان اختبار الـ PCR بعد ٤٥ يومًا سلبيًا للڤيروس B، واستمر مع الالتهاب

الناتج من C ، وتم شفاؤها بعد ٩٠ يومًا من البداية بعمل الـ HBC-DNA . (PCR)

وجدير بالذكر أنه وجد فى هذه المجموعة ١٩ حالة استسقاء ، تم الانتهاء من الاستسقاء في ١١ حالة منها والباقي يتم التحسن فيه ببطء ، والمؤشر لذلك هو مستوى الألبيومين بالدم ؛ علاوة على التحسن في الصحة العامة ، والجهد ، والنشاط .

وبذلك يمكن حساب النتيجة النهائية فى هؤلاء المرضى على أساس أن ٣٦ حالة منهم وصلت إلى حالة سكون المرض بعد ٤٥ - ٦٠ يومًا ، وبتتبع حالتهم وجد أنه لم تحدث انتكاسة إلا في حالتين ، وبذلك تكون النتيجة النهائية هي ٣٤ مريضًا تم شفاؤهم ؛ وذلك بالمتابعة لمدة ٤ - ٩ أشهر من ٤٢ مريضًا؛ أي بنسبة ٨٠٪ .

ونجد مرضى المجموعة الثالثة ، وعددهم ١٥ مريضًا لديهم التهاب كبدى ڤيروسي « C » مزمن ، مع وجود تضخم في الكبد والطحال نتيجة للإصابة بالبلهارسيا ، أو جود تاريخ قديم للبلهارسيا ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء ، وتم علاجهم لمدة ٤٥ يومًا - شهرين ، وبعضهم أكمل العلاج لمدة ٣ أشهر ؛ وهي الحالات التي بها تليف ، مع وجود كل مضاعفات مرض الكبد .

ووجد أن ثمانية مرضى من ١٢ مريضًا تم شفاؤهم من الاستسقاء ، وذلك بالكشف الإكلينيكي ، وكذلك متابعة مستوى الألبيومين بالدم . وبمتابعة هؤلاء المرضى وُجِد أن تحاليل PCR بعد شهرين وصل في ١٢ منهم إلى حالة سالبة وبالمتابعة حتى ٩ أشهر لم توجد أي حالات انتكاسة ؛ هذا فضلا عن التحسن الملحوظ في وظائف الكبد وجهد هؤلاء ونشاطهم ، مع نقص في الضغط في الوريد البابي الكبدي .

وتمت دراسة ١٥ حالة لم تحدث بهم استجابة بعد العلاج لمدة شهرين ، واستمر العلاج لمدة ٣ – ٤ أشهر ، ومنهم طبيب أشعة على مستوًى وظيفي كبير ، وشخصية قيادية ، وتم عمل تغيير طفيف لهم في خلطة الأعشاب ، نظرًا لعدم الاستجابة الواضحة في إنزيمات الكبد ، وتم شفاء عشر حالات من ١٥ حالة ؛ أي بنسبة ٦٦ ٪ .

ملاحظات هامة

١- مجموعة المرضى الأولى لم تستخدم الإنترفيرون ، أو الريبافاريل ، واستخدمت الأعشاب والنقط فقط .

٢- المجموعة الثانية من المرضى والثالثة والرابعة استخدمت كلاًّ من الإنترفيرون ٣ ملايين وحدة لمدة ٦ أشهر ، و ٥ ملايين لمدة ٦ أشهر أخرى ، وبعضهم أخذ العلاج المزدوج لمدة ٦ أشهر ، ولم تحدث بهم استجابة ؛ علاوة على أن بعض هؤلاء المرضى نصحهم الأطباء بالتوقف عن العلاج بالإنترفيرون نظرًا لهبوط مستوى الصفائح الدموية ، ومستوى كرات الدم البيضاء إلى حد الخطورة .

تجربة شركة النصر للكيماويات الدوائية

تمت التجربة على ١٣ حالة ، وتم شفاء ٩ حالات منهم ، منهم حالة شفيت من الفيروس B و C معًا ، وذلك بعد فترة علاج لمدة ٤٥ يومًا .

References

1. American Liver Foundation Bulleten 1980 - 1995.
2. FDA rejects Virazol in hepatitis - C. 2003 Feb. 28th, 1995.
3. Progress American Liver Foundation. Vol. 15. No. 2, 1994.

النتيجة النهائية

شفاء ٧٥ مريضًا من ١١٤ متابعًا ، ولا يزال هناك ٣٩ مريضًا لديهم

HCV-RNA by PCR موجب رغم التحسن الملحوظ في وظائف الكبد ، بل إن ٩٠ ٪ منهم لديهم وظائف الكبد لديهم طبيعية . وهؤلاء المرضى يتركزون في المجموعة التي أخذت العلاج المزدوج من الإنترفيرون والريباڤاريل ، والتي تشير إلى أن الڤيروس أصبح أكثر مقاومة ، وبتتبع الـ ٧٥ مريضًا لمدة ٦ - ٩ أشهر ، لم تحدث أية انتكاسة إلا لحالتين فقط .

ومن الجدير بالذكر أن ٣٩ مريضًا وُجِد أن بعضهم غير منتظم في العلاج ، وبعضهم لم يأخذ العلاج بالطريقة الصحيحة ، رغم التحسن الملحوظ في وظائف الكبد لديهم .

علاج مرض النقرس

ويسمى داء الملوك ، ويكثر في الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم الحمراء ؛ وهو مرض يحدث نتيجة خلل في تمثيل الأحماض النووية nucleic acid (أي التي تنتج في نوى الخلايا) ، وكذلك تمثيل البروتينات النووية ؛ وهو يسبب آلامًا مبرحة بالمفاصل ، ويتّسم بالآتي :

١- ارتفاع نسبة حامض البوليك في الدم .

٢- ترسيب بلورات يورات الصوديوم الأحادية في الغضاريف والمفاصل ، وهو حامض لا يذوب في الماء ..

العلاج

وُجِد أن إعادة التمثيل الغذائي للبروتينات النووية إلى وضعها الطبيعي ، وعلاج الخلل بها ، يستجيب إلى أنواع من الأعشاب ؛ مثل : مخلوط حبة البركة مع الشمر وأعشاب أخرى ؛ وذلك لأن لها تأثيرًا واضحًا على تنظيم المركبات الوسيطية للتمثيل الغذائي لهذه البروتينات .

علاج تصلب الشرايين

وهو من الأمراض التي لها علاقة بالكولستيرول ، فزيادة الكولستيرول .

الدم تؤدي إلى ترسبه على جُدُر الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى تصلبها ، وضيقها ، وينتج عن ذلك ارتفاع ضغط الدم .

ويستخدم لها الآن مخلوطٌ من الأعشاب، أهمها : الخردل والهدال . ولقد أمكن بالتجريب والتقنين العلمي وجود تركيبة من الأعشاب المختبرة والمألوفة ، والمأخوذة من جدول الأعشاب المصرح به من قبل وزارة الصحة ، حيث إن هذه التركيبة تخفض من دهون الدم ، عن طريق استخدامها في التمثيل الغذائي مرة أخرى دون أية آثار جانبية . وللقارئ الاطِّلاع على أية نشرة لأدوية الدهون الكيماوية التي تباع في الصيدليات ، لكي يتعرف على آثارها الجانبية، والتي من أهمها أنها تنقل الدهون من الدم والأوعية الدموية إلى الكبد ، وبعد التوقف عن تناول الأدوية فإن الأمر يعود إلى ما كان عليه .

علاج الحصوات المرارية

وهو أيضًا من الأمراض التى لها علاقة بالكولستيرول . فعند انخفاض كمية أملاح الصفراء للمرارة ينتج عن ذلك ترسيب الكولستيرول على شكل حصوات في الحويصلة المرارية ، وفي الحالة الطبيعية ، تعمل الأملاح الصفراوية التي في المرارة على بقاء الكولستيرول في الحالة الذائبة .

ولعلاج ذلك بدون أعراض جانبية - يستخدم خل التفاح مع الكمون الكهرماني ؛ حيث إنه مطهر للأمعاء من الجراثيم ، ومطهر لالتهابات حوض الكلية والمثانة ، ولعلاج السمنة المفرطة ، وزيادة الدهون .

علاج ضغط الدم

وهو أيضًا من الأمراض التي لها علاقة بالكولستيرول ، حيث ينتج - كما سبق ذكره - من تصلب جزئي أو كلي للشرايين ، أو خلل في الكليتين ، أو زيادة هرمونات الغدة فوق الكلوية ؛ مثل : الرِّنين والألدوستيرون Renin & Aldosterone . ويوجد العديد من الأدوية الكيميائية لتثبيط الرِّنين ، أو

لإخراج الماء الزائد على حاجة الجسم ؛ غير أنه يلزم مراعاة ألا يؤثر ذلك في سريان الدم بالكليتين .

وأفضل علاج للضغط عمومًا هو « قِلْف الدّوم » لمدة ٤٥ يومًا ؛ حيث إنه يعالج ارتفاع الضغط دون التأثير على سريان الدم بالكليتين .

أما ارتفاع ضغط الدم الناتج عن زيادة هُرمون الرِّنين فإن أفضل علاج هو « شاي البردقوش » ، الذي يستعمل في أمريكا لإعادة الاتزان الهرموني ؛ لما يحتويه من مولدات هرمونية . ولهذا الشاي موضوع موسع في الطب النبوي سنعرض له في حينه .

علاج الأرق

يؤخذ جرام من الزيزفون + ٣ جرامات بردقوش + جرامين من زهر ليمون الصنيد + جرامان من رِعْي الحمام ، وتوضع في مقدار كوب ماء مغلي ، أو تنقع طوال الليل ، وتشرب لتهدئة الأعصاب ، وإزالة الأرق .

أما إذا كان الأرق مزمنًا وقاسيًا ، فينصح بنقع القدمين في المستخلص المائي للزيزفون ، والورد ، والحبق .

لتهدئة الأعصاب

النباتات التي تهدئ الأعصاب هي : اليانسون ، والحبق ، والبابونج ، وشقائق النعمان ، والبردقوش ، وإكليل الملك ، والصعتر ، ورِعْي الحمام .

والوصفة المميزة لمن لديهم انهيار عصبي ، أو آلام غير محددة الأسباب هي : ٣ جرامات من زهور أبو صفير + جرام من الحبق + جرام خزامى + جرام بردقوش + جرام زيزفون + جرام صعتر ؛ على أن يشرب منقوع مائها ، أو المستخلص المائي منها .

لتقوية الجسم

النباتات المقوية للجسم هي تلك الغنية بالماغنسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، والبوتاسيوم . وهي توجد أساسًا في الزيزفون ، وبراعم وزهور الكريز ، وحشيشة القط ، والبردقوش ، والخس ، والخبيزة .

علاج انتفاخ المعدة

النباتات المفيدة في هذا الأمر هي الشبت ، اليانسون ، القرفة ، الكراويا ، الكمون ، الشمر ، البردقوش ، النعناع ، القويسة ، الزيزفون ، رِعْي الحمام ، ويفضل أخذ ٣ جرامات من اليانسون الأخضر + جرام زيزفون + جرام نعناع ، ويعطى للمريض المستخلص المائي منه .

علاج عُسر الهضم

النباتات المفيدة في هذا الأمر هي حشيشة الملاك ، واليانسون الأخضر ، والبابونج ، والقنطريون ، والطرخشقون ، والبردقوش ، والصعتر ، ورِعْي الحمام .

ويفضل أن يشرب المريض المستخلص المائي لكمية جرامين من عرق سوس + جرام نعناع + جرام من زهر الليمون .

علاج القرحة

أهم النباتات اللازمة لعلاج جروح المعدة أو القروح هي : الشمر ، والرمان ، والبردقوش ، والخزامى ، وعرق السوس ، والصعتر ، والزيزفون ، وحشيشة القط ، ورِعْي الحمام ، والشكوريا . ولنا تركيبة مختبرة معمليًا في علاج قرحة المعدة ، والاثنى عشر .

علاج الإمساك

النباتات المفيدة في حالات الإمساك هي : الأفسنتين ، الثوم ، واللوز ،

والبابونج ، والشمر ، وبقلة الملك ، والعرعر ، والخبيزة، والتفاح ، والخوخ ، وعرق السوس ، والسنا ، والصعتر .

الجرعة : جرامان من عرق السوس + جرامين من الورد + جرامين من الخبيزة + جرام من الصعتر ، تنقع في الماء ، ويشرب المستخلص المائي منها مرة أو مرتين .

علاج الإسهال والزحار

النباتات المستخدمة في هذا هي : الأفسنتين ، والسفرجل ، والبربريس ، والريحان ، والنعمان ، والجوز ، والعليق ، والورد، والصعتر .

الجرعة : ينقع + ٥ جرامات زيزفون + ٥ جرامات صعتر + ٣ جرامات أوراق العرعر في ربع لتر ماء .

علاج الطفيليات والديدان

العلاج هو شرب المستخلص المائي للمكونات الآتية : ٥ جرامات ثوم مسحوق + ٣ جرامات شيح بابونج + ٣ جرامات صعتر بري + جرام كف الذئب + ٥ جرامات أزهار الأقحوان .

علاج حصوات المسالك البولية

النباتات المفيدة في هذه الحالة هي : اليانسون الأخضر ، والزيزفون ، والسند ، وأعناق الكريز ، والبربريس ، والعرعر ، وشوشة ، والذرة ، والبقدونس ، والورد ، ورعي الحمام ، وحلف البر ، وخلة بلدي .

الجرعة : ٣ جرامات زيزفون + جرامين من الأريقي + جرامين من الورد + جرامين من أوراق الفريز (الفراولة) ، ويشرب المستخلص المائي منها صباحًا ومساءً .

علاج التهاب الكلية الحاد أو المزمن

يشرب المستخلص المائي لمخلوط من ٣ جرامات من العرعر + جرام صعتر

+ جرام زيزفون .

علاج ارتفاع البولينا في الدم

الأمر هنا يتطلب علاج الكبد ، بجانب علاج الكليتين ، حيث يعطى المريض المخلوط التالي : ٣ جرامات من زهر الزيزفون + جرامين من ورق زيزفون + جرامَيْ قويسة + جرامَيْ فريز (فراولة) ، ويقدم المستخلص المائي للمريض مرتين يوميًا .

علاج الحساسية

هناك عدد من النباتات ننصح بها ، وهي : الأرقطيون ، والعرعر، والخبيزة ، وإكليل الجبل ، والصعتر البري ، والصعتر العادي ، والقويسة .

على أن يستخدم المستخلص المائي شربًا ، كما أن بعضها يستخدم المستخلص المائي له من الخارج ، وهو عشب زر الذهب ، أو بقلة الخطاطيف .

علاج الربو

يفيد المريض أن يقدم له المستخلص المائي صباحًا ومساء للأعشاب التالية :
٣ جرامات صعتر + جرامين من زهر أبو صفير + جرامين من اليانسون + جرامين من الصعتر البري + جرامين من البردقوش .

ولنا تركيبة خاصة مختبرة معمليًا، تعالج الربو الحاد والمزمن تمامًا، مع وجود نقط أعشاب تؤخذ نقطة تحت اللسان لإزالة الأزمة خلال دقيقة واحدة.

علاج التهاب الجيوب الأنفية

١- يشرب المريض المنقوع أو المستخلص المائي لـ ٣ جرامات صعتر + جرامَيْ خزامى + جرامَيْ أوكالبتوس .
٢- استنشاق بخار زهر البابونج .

علاج الصداع

جراماں من الحبق + جرامين من الزيزفون + جرامين من النعناع + جرامين من اليانسون + جرامين من البردقوش . يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي لهذه النباتات مرتين ، أو ثلاث مرات في اليوم .

علاج الشَّقيقة (الصداع النصفي)

١- يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي لمخلوط من جرامَيْ زيزفون + جرامَيْ صعتر + جرام إكليل الجبل + جرامَيْ نعناع .

٢- يقسم المستخلص المائي على مرتين ، أو ثلاث مرات بعد الأكل .

علاج التهاب المفاصل

١- يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي لجرامَيْ زيزفون + جرامَيْ أوراق الكريز + جرامَيْ بردقوش + جرامَيْ غار .

٢- يشرب هذا المستخلص صباحًا ومساءً .

علاج الروماتيزم

١- يؤخذ المنقوع المكون من ٣ جرامات إكليل الجبل مع جرام صعتر مع جرام زيزفون مع عسل نحل .

٢- يؤخذ هذا المزيج صباحًا قبل الفطور .

علاج الصرع

١- يؤخذ منقوع مكون من جرام أرطمسيا وجرامَيْ إكليل الجبل ، وجرام بردقوش .

٢- يكرر أخذ المستخلص المائي يوميًا .

علاج ضعف الذاكرة

١- يفضل عمل مسح لدهون الدم .

٢- وغالبًا ما يؤخذ المستخلص لتنشيط التمثيل الغذائي ، مثل المستخلص المائي لكل من إكليل الجبل ، والبردقوش ، والراوند ، والخردل ، بنسب متساوية .

لتنشيط الرِّجال

ملعقة صغيرة من العود الهندي (القُسْط) يوميًا .

علاج الطنين في الأذن

١- يؤخذ المستخلص المائي لكل من إكليل الجبل ، ورِعْي الحمام بنسب متساوية .

٢- يكرر ذلك يوميًا ؛ حتى تخف حدة الطنين .

علاج الدُّوار

يؤخذ المستخلص المائي لكل جرامي خردل أبيض + جرامي إكليل الجبل ، مع جرام عصفر .

علاج التهاب اللوزتين

١- يؤخذ المستخلص المائي لجرامي قيصوم ، وجرام حلبة، مع جرام خردل ، مع ٢ جرام صعتر .

٢- يؤخذ المستخلص المائي شربًا وغرغرة ، صباحًا ومساءً .

علاج بحة الصوت

يؤخذ المستخلص المائي المكون من جرامي خردل أبيض ، وجرامي شمر ، وجرامي زهر بابونج ، يكرر أخذ المستخلص المائي صباحًا ومساءً حتى تزول .

علاج النزلة الشعبية

يؤخذ المستخلص المائي المكون من جرامي حشيشة الرئة ، وجرامي زهر بابونج ، و٣ جرامات صعتر ، و ٣ جرامات زيزفون .

الفصل الثاني

طب رسول الله ﷺ

يحتوي الطب النبوي على عديد من الأعشاب الطبيعية التي وصفها رسول الله ﷺ في حينها لبعض أصحابه ، أو أورد نفعها بصورة عامة ؛ مسترشدًا في ذلك بنور النبوة . فإنه ﷺ لا ينطق عن الهوى ﴿ إنْ هُوَ إلا وَحيٌ يُوحى ﴾ [سورة النجم: ٤٠] . وسأكتفي في هذا الباب بذكر الأحاديث الواردة عنه ﷺ مع تخريجها ، وإسنادها مع نبذة مختصرة عن استعمال كل عشب ، واستخداماته، وهي التي أقترح أن تقنن علميًا والباحث فيها لابد وأن يخرج بصيدلية كاملة لعلاج جميع الأمراض ؛ ولو صحت الجهود وتكونت فرق بحثية متكاملة - لأمكن لهذا التراث أن يصحح مسيرة العلم في هذا الاتجاه ، لأن نتائج البحوث وتقنينها لابد وأن تكون مضمونة ، والله سبحانه وتعالى يقول : ﴿ والأَرْضَ مَدَدْناها وأَلْقَيْنا فيها رَواسِيَ وأَنْبَتْنا فيها مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُون. ﴾ [سورة الحجر - ١٩]

الأَلْية

قال أنس : « كان رسول الله ﷺ يصف لعلاج عرق النسا أليةَ شاةٍ أَعْرابيةٍ تُذابُ ثُمَّ تُجَزَّأُ ثَلاثَةَ أَجْزاء ، ثُمَّ تُشْرَبُ عَلى الريق كُلَّ يَوْم جُزْءًا . » الحديث رواه أحمد (٣/ ٢١٩) ، وابن ماجة (٣٤٦٣)

هذا إذا كان الألم يرجع إلى التصلب ، فإن هذه الألية تسبب لينًا فيه ، ولا بد أن تكون الشاة أعرابية ، لأنها ترعى على الشيح والقيصوم ، وهما أيضًا

مفيدان لآلام عرق النسا . ويتطلب ذلك بحوثًا مستفيضة تتعلق بهذا الشأن لإبراز حقيقة علاقة ذلك بالشيح والقيصوم .

البصل

الاسم العلمي : Allium cepa

الفصيلة الزنبقية Liliaceae

قال رسول الله : ﷺ « مَنْ أَكَلَ هَذِهِ البَقلَةَ ، فَلا يَقْرَبْ مَسجِدَنا ؛ فإنّ الْمَلائِكَةَ تَتَأَذَّى مِمّا يتأذّى مِنْهُ بَنُو آدَمَ . » الحديث رواه البخاري (٧/ ١٠٥) ، ومسلم (٥/ ٠٤٨).

الأثر الطبي

١- يستخدم في علاج النوع الثاني من مرضى السكر ، وهو ما يسمى بسكر البالغين ، حيث غالبًا ما تكون مصنعات البنكرياس؛ أي السلاسل الپپتيدية (C-Peptide) طبيعية ؛ غير أنها يلزمها الكبريت العضوي ؛ لكي ترتبط مع بعضها البعض في صورة جزيء أنسولين فعال ؛ لذلك فإن البصل والثوم والحلبة والقنبيط والكرنب والفجل واللفت ، كل هذا يفيد هذا النوع من مرضى السكر ، لأنها تمدهم بالكبريت العضوي الموجود في صورة أحماض أمينية كبريتية؛ كما ثبت أن أكل البصل طازجًا أو مطبوخًا يقلل من نسبة الإصابة بجلطة الدم ؛ ومن هنا يلاحظ أن قلة الإصابة بالجلطة عند الفلاحين والعمال يرجع لاستعمالهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم .

٢- يستخدم في معالجة احتقان الزور ، وتحسين الهضم ، والسعال ، ونوبات البرد .

المواد الفعالة

١- يحتوي البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت الموجود في

صورة أحماض أمينية كبريتية ؛ وهذه الزيوت الطيارة لها تأثير مهلك للبكتيريا العنقودية والسبحية ، المسببة لالتهاب الزور والحلق .

٢- يحتوي البصل على مركبات پپتيدية تشبه خيطي هرمون الإنسولين ، مما يساعد في تخفيض سكر الدم .

٣- سلفيد الأليل الذي يعطي الرائحة المميزة .

٤- ڤيتامين C .

البطيخ

الاسم العلمي : Citrullus vulgaris

الفصيلة : Cucurbitaceae

رُوِيَ عن النبي ﷺ أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ، ويقول « يَدْفعُ حَرُّ هَذا بَرْدَ هَذا ويَرُدُّ هَذا حَرَّ هَذا . » الحديث رواه أبو داود (٣٨٣٦) والترمذي (١٩٠٤) - صحيح الجامع (٤٧٥٤) . وقد رُوِي في أكل البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها غير هذا الحديث الذي سقناه . وعن ابن عباس : « البطيخ طعام وشراب وريحان ، يغسل المثانة ، وينظف البطن ، ويعين على الجماع ، وينقي البشرة ، ويقطع الأبردة » .

المواد الفعالة : ١ - سكريات ٢ - أملاح معدنية

البردقوش ، المردقوش Origanum marjorana

الاسم العلمي : Origanum vulgare

الفصيلة الشفوية Labiatae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار ، والسوق .

المواد الفعالة : زيوت طيارة وتربينات .

الطب النبوي : الثابت أن رسول الله ﷺ وصفه في حالات الحجام ؛ أي

الزكام ؛ كما ورد استخدامه في الطب النبوي في علاج ضغط الدم، وعسر الطمث عند السيدات ؛ كما أنه يزيل الماء الزائد من الجسم.

قال رسول الله ﷺ: « عَلَيْكُمْ بِالْمَرْدَقُوش فَإِنَّهُ جَيِّدٌ للخُشامِ. »(١) (ضعيف الجامع ٣٧٨١)

ولنا هنا وقفة في تقنين هذا العشب علميًا :

١- قد وجدنا بالتجريب العلمي ؛ أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة ، من هذا العشب ، له أثر فعال في تنظيم هرمونات الرِّنين ، والألدوستيرون ، والبروستاجلاندين ، وهي هرمونات الغدة الجاركلوية . وبهذا يتفق استخدامه مع ما أشار إليه سيدنا محمد ﷺ في علاج ضغط الدم المرتفع .

٢- كما وجدنا أنه ينظم هرمون البرولاكتين ، وأنه عند تجريبه بواقع كوبين من المستخلص المائي منه - فإنه يحل محل الدواء الكيميائي Parlodel ، وبذلك يستخدم العشب في علاج حالات عدم انتظام الدورة الشهرية ، وكذلك عسر الطمث. ومن ناحية أخرى فإنه يستخدم بنجاح في علاج حالات تسمم الحمل ؛ إذ إنه آمِن تمامًا أثناء الحمل .

٣-ولما كان هذا العشب يحتوي على مولدات الهرمونات hormonal precurser في صورة تربينات ، لذا فإنه مفيد لتنظيم الهرمونات، وبعبارة أوضح يعيد الاتزان الهرموني. وإذا أخذه الأصحاء فإنه لا يؤثر في اتزانهم الهرموني ، بل يؤدي دوره في إسراع التمثيل الغذائي general anabolic . ومن الغريب في هذا العشب أنه إذا أخذ مساءً فإنه يؤدي إلى الاسترخاء .

(١) الخُشام : الزُّكام .

٤- نظرًا لأنه منشط عام ، ويعمل على إعادة الاتزان الهرموني- فإنه يزيل الماء الزائد من الجسم .

٥- يستخدم البردقوش في صورة شاي في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويباع حرًّا في مخازن الأدوية ، على أنه ينظم الهرمونات ، وينظم الدورة الشهرية ، ويزيل متاعب الطمث وعسره، ويشيرون إلى علاقته بهرمون البرولاكتين المسئول عن عدم انتظام الدورة .

٦- ثبت حديثًا أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة منه يخفض سكر الدم بنسبه تصل إلى ١٥ ٪ .

٧- أما عن استخدامه في الحجام ؛ أي الزكام ، فقد وجد أنه له علاقة وثيقة بتوسيع الشعب الهوائية .

٨- ثبت أيضًا أن له علاقة وثيقة بإزالة الصداع النصفي .

٩- يستخدم الزيت الناتج منه في علاج المفاصل ، والآلام الروماتزمية ؛ كما أنه مهدئ وطارد للغازات .

١٠- يستخدم في الولايات المتحدة الأمريكية كمضاد للميكروبات ؛ إذ يوضع مع اللحوم المصنعة كمادة حافظة طبيعية .

وأخيرًا وليس آخِرًا ، فإن هذا العشب ما زال يتطلب المزيد من البحوث .

الجرعة

ملعقة شاي (٣ جرامات) + كوب ماء مغلي ، ثم يغطى المستخلص لمدة ٣ دقائق ويحلى ، ويشرب مرة صباحًا ومساءً ، ويمكن أن يشرب بعد أن يبرد ، ويمكن أن يشرب بدون سكر ، حيث إنه ذو طعم ورائحة جيِّدة .

بردي

الاسم العلمي : Cyperus papyrus

الفصيلة : Cyperaceae

يعمل على قطع الدم من الجراحة ذرورًا ، ويقطع رائحة الثوم والبصل إذا مضغ ، وإذا نفخ رماده في أنف الراعف قطع دمه .

وفيما رواه البخاري ومسلم : « أنه لما كسرت رباعية النبي ﷺ عمدت فاطمة ابنته إلى حصير حرقتها ، حتى إذا صارت رمادًا ألصقته على جرحه فرقأ الدم . » الحديث أخرجه البخاري (٧/ ١٦٧) ، ومسلم (١٢/ ١٤٨) ، وابن ماجة (٣٤٦٤) .

التفاح

الاسم العلمي : Malus sylvestris mill

الفصيلة : Rosaceae

الأجزاء الطبية: الثمر .

رُوِي في الأثر أن التفاح يقوي القلب ، ومنه يعمل شراب التفاح الذي يدفع الوسواس . وقد أورد الذهبي هذا الأثر بصيغة التضعيف .

والتفاح يحتوي على أحماض عضوية ذات قيمة عالية في التمثيل الغذائي ، وهو غني بعنصر الحديد ، ويوصف في حالات الإسهال المزمن والحاد ، وهو مفيد للكبد ، وزيادة ضغط الدم ، فضلا عن أنه يستعمل عصيره في تقوية الجلد . وشراب التفاح الخالي من الكحول يوصف لمرضى فقر الدم ، والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، ومقوٍّ للكبد ، ويقال : إن تفاحة واحدة في اليوم تفيد الجهاز الهضمي تمامًا .

المواد الفعالة : أحماض عضوية ، وسكريات أحادية ، وأملاح معدنية ، وڤيتامينات ، وألياف ، مثل البكتين .

التمر

الاسم العلمي : Palmae dactylifera

الفصيلة النخيلية Palmae

ورد في فضل التمر وأكله عدة أحاديث ، عن رسول الله ﷺ منها : « خَيْرُ تَمَراتِكُمُ البُرْنيُّ، يُذْهِبُ الدّاءَ . » الحديث رواه الحاكم (٤/ ٢٠٤) ، والجامع الكبير (١٣٧٣٧) ، وصحيح الجامع (٣٢٩٨).

ومنها ما رواه ابن ماجة ، أن النبي ﷺ قال : « كُلوا البَلحَ بالتَّمْر فَإنَّ الشَّيْطانَ يَقُولُ بَقِيَ ابْنُ آدَمَ يَأْكُلُ الجَديدَ بالعَتيقِ . » الحديث رواه ابن ماجة (٣٣٣٠) ، والحاكم (٤/ ١٢١) .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يفطر على رطبات قبل أن يصلي . وفي إفطاره ﷺ على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة، وذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر وخاصة المخزون منه في الكبد . والسكر الموجود في طعام السحور يكفي ٦ ساعات وبعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد. ومن هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب ، وهي تحتوي على سكريات أحادية ، فإنها تصل سريعًا إلى الكبد والدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ ، أما الذي يملأ معدته بالطعام والشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر.

والتمر واللبن غذاء كامل متكامل ، وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز ، وهم ممشوقون القوام ، وأصحّاء ، وأقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها .

والتمر والرطب يقويان الرحم عند الولادة ، ولذا فقد أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ؛ فقال : ﴿ وهُزِّي إلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُساقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًا ، فَكُلي وَاشْرَبي وَقَرِّي عَيْنًا . ﴾ [مريم: ٢٥-٢٦] ، وفي هذه الآية إشارة إلى أن الرطب يغذيها ، وكذلك يزيد من انقباض الرحم بانتظام :

وهذه نقطة بحث لا بد أن تؤخذ في الاعتبار .

وجذع النخلة المراد في الآية الكريمة يقول عنه الإمام القرطبي : الجذع ساق النخلة اليابسة في الصحراء الذي لا سعف عليه ولا غصن ، والله يقول لمريم : ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُساقِط عَلَيكِ رُطَبًا جَنِيًا ، فَكُلي واشْرَبي وقَرِّي عَيْنا ﴾ ، فلما أطاعت أمر ربها ؛ أراها الله الآية الكبرى وأظهر لها بركة الطاعة ، وثمرة الخشوع لله رب العالمين ، وفي ذلك يقول ابن عباس رضي الله عنهما : « كان جذعًا نخرًا ، فلما هزت نظرت إلى أعلى الجذع فإذا السعف قد طلع ، ثم نظرت إلى الطلع قد خرج بين السعف ، ثم اخضرَّ فصار بلحًا ، ثم احمرَّ فصار زهرًا ثم رطبًا . كل ذلك في طرفة عين ، فجعل الرطب يقع بين يديها » .

وفي رواية عن رسول الله ﷺ أنه قال : « أَطْعمُوا نِساءَكُمُ التَّمْرَ فَإِن مَنْ كانَ طَعامُها التَّمْر ، خَرَجَ وَلَدُها حَلِيمًا » ، ينظر الجامع الكبير (٣٣٨١) .

ورُوِي عن سعد بن أبي وقاص أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « مَنْ تَصَبَّحَ بِسبْعِ تَمَراتِ عَجْوةٍ لَمْ يَضُرَّهُ في ذَلِكَ اليومِ سُمٌّ ولا سِحْر . » الحديث رواه البخاري (٧/ ١٠٤) ، ومسلم (١٤/ ٢) .

وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت قال رسول الله ﷺ : « إنَّ في العَجْوَةِ العالِيَةِ شِفاءً . » الحديث رواه مسلم (١٤/ ٣) وأحمد (٦/ ١٥٢) .

وروى الترمذي : « العَجْوَةُ مِنَ الجَنَّةِ وفيها شِفاءٌ مِنَ السُّمِّ . » الحديث رواه الترمذي (٢١٤٦) .

ومن السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ، قال ﷺ : « مَن وَجَدَ تَمرًا فَلْيُفْطِرْ عَلَيْهِ ، ومَنْ لا يَجِد فَلْيُفْطِرْ عَلى الماءِ فَإنهُ طَهُورٌ . » الحديث رواه أبو داود (٢٣٥٥) ، الترمذي (٦٥٣)، ابن ماجة (٦٩٩) .

ورُوِي عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أنه قال : « كانَ أَحَبَّ التَّمْرِ إِلى رَسُولِ الله ﷺ الْعَجْوَةَ . » ينظر ضعيف الجامع (٣٨٥٥) .

وفي رواية : « العَجْوَةُ مِنْ فاكِهةِ الجَنَّةِ . » الحديث رواه البخاري (٧/ ١٠٤) ، ومسلم (١٤/ ٢) .

المواد الفعالة

١- يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، وسكر الجلوكوز .
٢- نسبة عالية من الڤيتامينات التي تقي من البلاجرا .
٣- كميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام .
٤- نسبة عالية من الفوسفور والحديد .

الجرعة : محددة في قول رسول الله ﷺ وهي سبع تمرات .

أما طلع النخيل فيحتوي على

١- سكر القصب .
٢- مواد بروتينية عالية القيمة .
٣- عناصر الفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد .
٤- ڤيتامينات B و C .
٥- مادة الرِّنين ، وهي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .
٦- يحتوي على هرمون الاستروجين الذي ينشط المبيض ، ويساعد على تكوين البويضة .

والرطب والتمر والعجوة وعلاقة كل منها بالشفاء من السم ، أي : علاقتها بالكبد في مقاومة السموم ، تتطلب دراسة بحثية مستفيضة .

التين

الاسم العلمي: Ficus carica

الفصيلة التوتية Horaceae

الأجزاء الطبية : الثمار والأوراق .

روى أبو الدرداء أن النبي ﷺ قال : « لَوْ قُلْتُ إنَّ فاكِهَةً نَزَلَتْ مِنَ الجَنَّةِ قُلْتُ التِّينُ ، لأَنَّ فاكِهَةَ الجَنَّةِ بِلا عَجَمٍ - كُلُوا مِنْه فَإِنهُ يَقْطَعُ البَواسِيرَ ، ويَنْفَعُ النِّقْرِسَ . »

الأثر الطبي

التين عالي القيمة الغذائية ، وخاصة لاحتوائه على السكريات الأحادية ، والعناصر المعدنية ، والفيتامينات . وشاع استخدامه في علاج الإمساك ، ومغلي أوراقه يستخدم عند العرب أو البدو في علاج اضطراب الحيض ، كما أن المحفوظ منه يعمل على إدرار اللبن .

أما كونه يقطع البواسير فيرجع ذلك إلى كونه مسهلاً وقابضًا، وأما ما يخص علاج النقرس، وهو ترسُّب أملاح حمض اليوريك في المفاصل، والنقرس يُسمَّى بداء الملوك ؛ لأن أحد مسبباته الإفراط في أكل اللحوم الحمراء ، والذي يؤدي إلى خلل في تمثيل الأحماض النووية ، أي : أحماض نوى الخلايا ، وربما يرجع إذابة هذه الأملاح في المفاصل إلى الزيادة المتوقعة في حاصل الإذابة ، وهذا يعطي نقطة بحث جيدة مضمونة النتائج .

المواد الفعالة : ١- مواد مطهرة . ٢- مواد هلامية .

الثوم

الاسم العلمي: Allium sativum

الفصيلة الزنبقية Liliaceae

الأجزاء الطبية : الثمار .

رُوِي عن رسول الله ﷺ أنه قال : « يا عَليُّ كُلِ الثَّوْمَ ، فَلَوْلا أنَّ الْمَلَكَ

يَأتيني لأَكَلْتُ . » الفردوس (٨٣٤١) .

الأثر الطبي

الثوم له علاقة بتخفيض ضغط الدم ؛ كما أنه يسرع التمثيل الغذائي بالجسم ، لذلك فإنه ينبه الدورة الدموية ، وينشط القلب ، ويحتوي على أحماض أمينية كبريتية ، تفيد مرضى السكر من النوع الأول ، أي المعتمدين على الإنسولين من الخارج ؛ والنوع الثاني : وهو سكر البالغين ؛ كما أن الثوم بما يحتويه من زيوت طيارة ، وخاصة الطازج أو النِّيء منه ؛ له علاقة بتخفيض دهون الدم ؛ سواء المفسفرة منها ، مثل الكولستيرول ، أو غير المفسفرة ، مثل الدهون الثلاثية . كما أنه قاتل جيد للميكروبات ، علاوة على أنه يساعد في الحركة الدودية للأمعاء ؛ لذلك يفيد حالات الإمساك . ومن ناحية أخرى فإن الحقن الشرجية منه تزيل الديدان الدبوسية عند الأطفال والكبار ، كما أنه يزيد من مناعة الجسم ، ويقال إنه يقي من السرطان ، وكذلك تصلب الشرايين .

وقد رُوِي عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن رسول الله ﷺ أنه قال : « مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ فَلا يَقْرَبْ مَسْجِدنا » ، الطب النبوي للكحال (ص/ ٤١) .

وكان رسول الله ﷺ لا يأكل الثوم لأنه كان على صله دائمة بالوحي . وحديثًا ونظرًا لفوائد الثوم العظيمة ، فإنه توجد منه حبوب خالية من الرائحة .

المواد الفعالة : زيت طيار ، مع مركبات كبريتية ، وفيتامينات ، وهرمونات ، ومنها مادة الأليسين ؛ وهي مادة هامة علاجيًا .

الجُمّار

وهو قلب النخل . ويروى عن ابن عمر أن رسول الله ﷺ أتي بجُمّار نخلة فقال : « إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ شجَرَةً لَها بَرَكَةٌ كَبَرَكَةِ الْمُسلِمِ . » الحديث رواه

البخاري (٢/ ٢٨) ، ومسلم (١٧/ ١٥٣) . ويعتقد أن الجمار له فوائد جنسية .

الحبة السوداء

الاسم العلمي : Nigella sativa

الفصيلة الشقيقية Ranunculaceae

الأجزاء الطبية : البذور .

رُوِي عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بالحبَّةِ السَّوداءِ فإنَّ فيها شِفاءً من كُلِّ داءٍ إلا السّامَ . » أي الموت. الحديث أخرجه البخاري (٧/ ١٦٠) – مسلم (١٤/ ٢٠١).

واختلفت الأقوال في المقصود بالحبة السوداء : فقيل هي الشونيز، وقيل إنها الخردل الأسود ، وقيل إنها الكمون الأسود، وقيل: إنها الكمون الهندي . وذلك لأن هناك عددًا كبيرًا من الحبوب التي لها لون أسود .

والأصول الوراثية للحبة السوداء التي كانت توجد في الجزيرة العربية يجب البحث فيها ، وما يوجد منها بريًا للآن وإكثارها ؛ لأنها هي المقصودة ؛ وهذا هو الصنف الذي يقصده ﷺ ؛ إذ إن المكونات تختلف من صنف إلى صنفٍ آخر اختلافًا بيِّنًا .

الأثر الطبي

لا يخفى على أحد في العالم فائدة الحبة السوداء ، رغم أنها ربما ليست الصنف المقصود بعينه في حديث رسول الله ﷺ . وتكمن فائدتها في أنها تساعد في زيادة المناعة عن طريق زيادة كفاءة وتركيز البروتينات المناعية في جسم الإنسان ، كما أن استخدام البذور المطحونة منها مع عسل النحل يقي من نزلات البرد، والإصابة المتكررة بالإنفلونزا ، فضلا عن زيتها الذي يهدئ من النزلات الشعبية ، ويسكن السعال .

ثم أعود وأكرر ما قد ذكرته آنفًا ، وهو التأكيد على البحث في الأصول الوراثية للحبة السوداء ، ثم بعد تحديد الصنف المقصود بعينه في قوله ﷺ - نبدأ في التقنين العلمي . وعلى الله قصد السبيل .

ولقد ذكر الأطباء والعشابون فوائد كثيرة لحبة البركة ، لكنني أرى البداية بالبحث في الأصول الوراثية لحبة البركة ، ثم التقنين العلمي لها، ثم إبراز الفوائد .

المواد الفعالة : مادة النجلين nigelline ومادة النيجلون nigellone .

الجرعة

٢ جرام يوميًا من الحبة السوداء المطحونة مع عسل النحل .

٥ نقط زيت في حالة النزلات الشعبية ، أو السعال .

حبُّ الرَّشاد

الاسم العلمي : Lepidium sativum

الفصيلة الصليبية Crucifeae

الأجزاء الطبية : النبات والبذور

يروى عن رسول الله ﷺ أنه قال : « ماذا في الأَمَرَّين مِن الشِّفاءِ : الصَّبرِ والثفاءِ . » (ينظر : ضعيف الجامع ٥٠٦٩).

الأثر الطبي

حب الرشاد هو ما يسمَّى بالثفاء ، وهو حب لونه يميل إلى البني ؛ وهو منشط للدورة الدموية ، ويفيد مرضى السكر؛ لأنه يخفض سكر الدم ، كما أنه يفيد في حالات الدوسنتاريا الحادة والمزمنة .

المواد الفعالة

١- زيت طيار يسمى cress oil

٢- جليكوسيد يسمى glycotropoelin

٣- تحتوي البذور على أملاح اليود والحديد والفوسفات

الجرعة : ٣ جرامات يوميًا لمرضى السكر ، صباحًا ومساءً (سكر البالغين) .

الحُلْبة

الاسم العلمي: fenugreek

الأجزاء الطبية : البذور ، والأوراق .

رُوِي عن رسول الله ﷺ أنه قال : « لَوْ تَعْلَمُ أُمَّتي ما في الحُلْبَةِ لاشْتَرَوا وَلَوْ بِوَزْنها ذَهَبًا . » (مجمع الزوائد ٥/ ٤٤) .

الأثر الطبي

الحلبة لها فوائد عديدة ، وقد أجريت في الهند بحوث عديدة عليها في القرن الحالي ، وأثبتت أن ٢ جرام من الحلبة المطحونة تعادل وحدة أنسولين ، لذلك تستخدمها الهند حاليًا في علاج مرضى السكر من النوع الأول ؛ أي المعتمدين على الانسولين من الخارج ، وكذلك النوع الثاني ؛ أي غير المعتمدين على الانسولين من الخارج .

وتحتوي الحلبة على سلاسل الببتيدات المرتبطة بالزنك ؛ والتي يعزى إليها التأثير على سكر الدم ؛ وهذا علاوة على زيادة ما بها من الأحماض الأمينية والكبريتية ؛ وهي التي تساعد على تحويل السلاسل الببتيدية لمصنِّعات البنكرياس إلى إنسولين فَعّال .

وقد سبق أن ذكرنا أن مرضى السكر من النوع الثاني يعانون نقصًا في الرابطة الكبريتية التي تربط هذين الخيطين لتعطى جُزيء الإنسولين الفعال ، لذلك فإن إمداد الكبريت في صورته العضوية في النباتات يزيد من تحول هذه الخيوط ، التي غالبًا ما تفرز في صورة طبيعية ، إلى الأنسولين الفعال .

وتشير الأبحاث إلى أن بذور الحلبة تحتوي على مادة مضادة للالتهاب ، لذلك تستخدم في حالات آلام المفاصل ، كما أن كمادات الحلبة تستخدم في علاج الجروح .

المواد الفعالة

١- بجانب ما سبق فإنها تحتوي على قلويدات هي التريجونلين trigonel-lene ، والكولين choline ، ومواد صمغية ، وبروتين ، سبق الكلام عنه ، وزيوت ثابتة .

٢- تحتوي بذور الحلبة على مادة ديوسجنين ، وهي مادة لها مفعول شبيه بمفعول هرمون الاستروجين الأنثوي ؛ ولذلك تستخدم في علاج متاعب المرأة في سن اليأس .

٣- ثبت أن المستخلص المائي منها يزيد من إدرار اللبن ، كما أنه يساعد في حالات تأخير الدورة الشهرية .

٤- تحتوي الحلبة على مادة trimethylamine ، وهي تستخدم كمنشط جنسي للنساء .

الحناء

الاسم العلمي : Lawsonia inermis

الفصيلة الحنائية Lythraceae

يروى أنه كان لا يصيب رسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا وضع عليها الحناء - الترمذي (٢١٢٩) وابن ماجة (٣٥٠٢) وصحيح الجامع (٤٧٣٦) .

وما شكا أحد إلى الرسول ﷺ وجعًا في رأسه ، إلا قال : « احْتَجِمْ بالحِناءِ . » ولا وجعًا في رجليه إلا قال « اخْتَضِبْ بالحِنّاءِ » .

وروى أبو هريرة ، عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « إن اليَهُودَ والنَّصارَى لا يَصْبغُونَ فَخالِفُوهُمْ . » الحديث رواه البخاري (٤/ ٢٠٧) -

ومسلم (١٤/ ١٠) . كما قال ﷺ : « غَيِّرُوا الشَّيبَ ولا تَشَبَّهُوا بأَهل الكِتابِ . » الحديث رواه الترمذي (١٨٠٥).

وعن أبي رافع قال : كنت عند رسول الله ﷺ فكان إذا مسح على رأسه يقول : « عَلَيْكُمْ بِسَيِّدِ الخِضابِ ، الحِنّاءِ يُطَيِّب البَشَرَةَ ويَزيدُ في الجِماعِ » ، الجامع الكبير (١٥٥٨٣) .

ورُوِيَ عن سيدنا أنس : « اخْتَضِبُوا بالحِنّاءِ فَإنه يَزيدُ في شَبابكُمْ وَجَمالِكُمْ ونِكاحِكُمْ » ضعيف الجامع (٢٢٨) .

الأثر الطبي

الحناء تحتوي على مواد قابضة ، وتحتوي على سلاسل پپتيدية ذات أحماض أمينية من نوع بيتاأمين بيتاكربوكسيل ؛ وهي ذات فعالية عظيمة كمضاد حيوي قوي واسع المفعول ؛ ولذلك تستخدم في علاج التِّنيا بين الأصابع ، ومطهرة للجروح والقروح والتهابات القدمين وتشققها .

ومن المعروف أن الحناء لها علاقة بتجفيف الرطوبة ، لذلك فإنها تزيل فطريات التنيا التي تزدهر بالرطوبة ، فضلا عن أن لها تأثيرًا قاتلاً للفطريات ؛ سواء النموات الظاهرة أو الميسلية ؛ أي جذور هذه الفطريات .

المواد الفعالة :

١ – تحتوي الأوراق على مادة لوسون lawsone .

٢ – مواد راتينجيَّة ودهنية .

٣ – تنينات تسمى باسم hennatanin .

٤ – زيوت طيارة من نوع ألفا وبيتا أيونون .

الخل

قال رسول الله ﷺ : « نِعْمَ الإِدامُ الخَلُّ . » الحديث رواه مسلم (٤/ ١٦)

وأحمد (٣/ ٣٠١). وقال: « اللَّهُمَّ بارِكْ في الخَلِّ فَإِنَّهُ كانَ إِدامَ الأَنْبِياءِ قَبْلي » ، ابن ماجة (٣٣١٨) ، وضعيف الجامع (٥٩٧٣) .

كما قال ﷺ : « ما افْتَقَرَ بَيْتٌ فيهِ خَلٌّ . » الحديث رواه أحمد (٣/ ٣٥٣) وصحيح الجامع (٥٤٢٠) .

والخل وبخاصة خل التفاح له فوائد عظيمة ؛ فهو يقلل دهون الدم ؛ وذلك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلاطة الخضراء مع الأكل ؛ فإنه يذيب الدهون ؛ وذلك لأن الخل هو حمض الأستيك . والمركب الوسطي في جسم الإنسان والذي له علاقة بالبروتين ، والدهون والكربوهيدرات ، يسمى أسيتوأسيتات acetoacetate ؛ أي أن تناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام ، أي في السلاطة الخضراء أو ملعقة صغيرة على كوب ماء ، وبخاصة إذا كان خل التفاح ؛ فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم ، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تمامًا ؛ لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي وهو الأسيتوأسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل الخل مع الزيت . وفي عام الرمادة كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت والخل ، وما أكل لحمًا إلا بعد أن أكل كل فقراء المسلمين .

وخل التفاح أفضلُ أنواع الخل؛ لأنه بجانب حمض الأستيك المكون الأساسي له ، فإنه يحتوي على عديد من الأحماض العضوية اللازمة للجسم في التمثيل الغذائي ، إلى جانب العديد من المعادن اللازمة للجسم .

وقد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور جارفيس ؛ أن الخل مطهر للأمعاء من الجراثيم ؛ كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى والمثانة ، حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود بالبول .

وذكر أيضًا أنه يستخدم في علاج السمنة المفرطة بتناول ملعقتين من الخل مع كمية مناسبة من الماء يوميًا .

وذكر أيضًا أنه يستخدم لعلاج الصداع المزمن ؛ حيث يمكن وضع كمادات على الجبهة ؛ أي قطعة من القماش بمزيج ثلث من الخل وثلثين من الماء ؛ كما ذكر دكتور جارفيس أنه يستعمل كغرغرة للحلق والزور .

الجرعة : ملعقة خل ٦ ٪ تُخَفَّف بمقدار كوب كبير من الماء .

الخَرْدَل

الاسم العلمي : خردل أسود Brassica nigra

خردل أبيض Brassica alba

الفصيلة الصليبية Cruciferae

الأثر الطبي

وهو يستعمل كنوع من التوابل الحريفة ، والمعروف عنه في الطب الشعبي أنه يستخدم في سرعة جريان الدم ، وذكر في الطب الشعبي أنه يفتح سداد الدماغ ، ولفوائده الكبيرة في الدورة الدموية فإن كل الدول الغربية تستخدم المستردة التي تحتوي على ٢٠ ٪ من الخردل .

ولنا تجربة مفيدة فيه ، وهي استخدام حمام مائي من الخردل المطحون بواقع ملعقة كبيرة فى ٥ لترات من الماء الدافئ لعلاج دوالي الساقين ، والبرودة التي توجد في القدمين في الشتاء ، وما يصاحب ذلك من زرقه في الأصابع .

كما أننا نستخدمه في تجربة علمية كبيرة في علاج قدم مريض السكر ، والتي توجد بها جروح لا تلتئم . وتوجد لدينا خلطة مقننة علميًا لعلاج حالات الغرغارينا في بدايتها لقدم مريض السكر ؛ حتى يمكن تفادي البتر .

ومن ناحية أخرى فإنه يساعد في حالات التهاب الأعصاب الطرفية -eriph

peral neuritis المصاحبة ، أو التي تمثل إحدى مضاعفات مرض البول السكري .

المواد الفعالة

١- جليكوسيدات تسمى سنالين sinalein .

٢- سنجرين sinigrin .

٣- زيت طيار له طعم حريف .

الجرعة

١- مقدار ٢ - ٣ جرامات على السلطة .

٢- من الخارج مقدار ملعقة كبيرة ٨ جرامات من الخردل في ٥ لترات ماء ؛ كحمام مائي للقدمين .

الرَّيْحان

الاسم العلمي : Ocimum basilicum

الفصيلة الشفوية Labiatae

روى الإمام البخاري عن رسول الله ﷺ أنه قال : « مَن عُرِضَ عَلَيهِ رَيْحانٌ فَلا يَرُدَّه ؛ فَإنهُ خَفيفُ الحَمْل ، طَيبُ الرّائِحةِ . » الحديث أخرجه مسلم (١٤/ ٩) - أبو داود (٤١٧٢) .

وقال ﷺ : « إذا أُعْطِيَ أَحَدُكُمُ الرَّيْحانَ فَلا يَرُدَّه ؛ فإنَّه مِن الجَنَّةِ . » الحديث رواه البخاري (٢/ ٦٤) ، ومسلم (٥/ ٥١) .

الأثر الطبي

١- شاع استخدامه في علاج الإسهال ، وشمه يسكن الصداع، كما استعمل مسحوق أوراقه كمضاد للقروح والبثور ؛ كما أنه عندما يستخدم في صورة لَبْخَة يقوّي الأعضاء .

أما ما يستخدم منه من دهن فإنه يقوي الشعر ، والمستخلص المائي منه يداوي الحروق ، وكذلك ينفع هذا المستخلص الناتج من وضع ماء مغلي على ملعقة من مسحوقه في السعال وقطع الإسهال .

٢- أثبتت الأبحاث أن زيت الريحان يقتل البكتيريا المسببة لحب الشباب .

٣- أثبتت الأبحاث أيضًا أن المستخلص المائي يزيد من إنتاج البروتينات المناعية ، أي يرفع كفاءة الجهاز المناعي بنسبة ٢٠ ٪ .

٤- شاع استخدامه في طرد الطفيليات من الجسم ؛ إذا أُخِذَ في صورة مستخلص مائي .

الأجزاء الطبية : الأوراق والأزهار والبذور

الأجزاء الفعالة

١- زيت ريحان ؛ وهو يحتوي على ocimene .

٢- كما يحتوي على camphor .   ٣- مواد تربينية غير معروفة .

الجرعة

جرامان + كوب ماء مغلي يوميًا .

ولعلاج حب الشباب بالزيت يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة يوميًا ؛ على أن يستمر ملامسًا للجلد لمدة ساعة .

الرِّجْلَة

الاسم العلمي : Portulaca oleracea

الفصيلة الرجلية Portulacaceae

رُوِي أن النبي ﷺ كان في رجله بثرة فمرثها بالماء ، فعصر عليها رجلة فبرئ فقال : « بارَكَ الله فِيكِ أَنْبُتِي حَيْثُ شِئْتِ . » (الجامع الكبير (١٢١٢٨) . ومعنى مرثها أي نقعها في الماء .

الأجزاء الطبية : البذور ، والأوراق ، والسوق .

الأثر الطبي

عصير أوراق الرجلة يحتوي على مواد مخاطية تعزل الجروح وتنقيها من البكتيريا والفطريات ؛ كما أن بذور الرجلة تقلل من امتصاص المواد السكرية من الأمعاء ، ولذلك يمكن أن تستخدم في تقليل الوزن ، ويمكن أيضًا أن تستخدم بدلاً من دواء الجليكوفاج Glycofage في مرضى البول السكري .

المواد الفعالة : ١- أملاح معدنية . ٢- مواد مخاطية .

الرُّمّان

الاسم العلمي : Punica granatum

الفصيلة الرمانية Punicaceae

الأجزاء الطبية : قشرة الثمرة ، والثمار .

قال تعالى : ﴿ فيها فاكِهَةٌ ونَخْلٌ ورُمّانٌ ﴾ [سورة الرحمن-٦٨] . ولقد رُوِي عن رسول الله ﷺ أنه قال : « ما مِنْ رُمّانَةٍ إلا وفِيها حَبةٌ مِن رُمّانِ الجَنةِ » ، الجامع الكبير (١/ ٧١٩) ، والطب النبوي (ص/ ٢٩١) . وفي رواية « ما لُقِحَتْ رُمّانَةٌ إلا بقَطْرَة مِنْ ماءِ الجَنةِ » . وقال أيضًا : « ما أَكَلَ رَجُلٌ رُمّانَة إلا ارْتَدَّ قَلْبُهُ إلَيْهِ وَهَرَبَ الشَّيْطانُ مِنْهُ » ، وقال أيضًا : « مَنْ أَكَلَ رُمّانَةً نَوَّرَ الله قَلْبَهُ » ، الفردوس (٥٨٤٢) ، وضعيف في سنده .

ومن الأثر : « عَلَيْكُمْ بِالرُّمّانِ وكُلوهُ بِشَحْمِهِ فإنَّه دِباغُ الْمَعِدَةِ » ، مجمع الزوائد (٥/ ٤٥) وهو موقوف على سيدنا على (كرم الله وجهه) .

المواد الفعالة

١- تحتوي القشرة الخارجية على حمض التنيك ، والتنينات ، وهي مادة قابضة .

٢- تحتوي الثمار على هذه المادة القابضة ، وعدد كبير من السكريات ؛ أكثرها السكريات الخماسية ؛ كما تحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية ، وأهمها عنصر الحديد ؛ لذلك فهو مفيد في حالات الأنيميا .

الأثر الطبي

١- يستخدم القشر الخارجي ، وما يحتويه من شحم بعد تجفيفه ، في علاج زيادة حموضة المعدة . وقيل : إنه يعالج تمامًا جروح المعدة ، وكذلك قرحة المعدة والاثنى عشر . ولقد ذكر هذا في الطب الشعبي باستفاضه تامة .

وقيل : إن خَلِطَ المجفف منه مع الشيكوريا ، فإنه يعالج تمامًا قرحة المعدة والاثنى عشر .

٢- أمكن استخلاص مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان .

ولقد عرف قدماء المصريين قشر الرمان مع الزنجبيل لطرد الدودة الشريطية ، وهو ما أُثبت حديثًا ؛ حيث إن القشرة تحتوي على قلويدات ، أهمها : البليترين ، وحمض gallotonic acid .

الرّاوند

الاسم العلمي : Rheum

الفصيلة الحامضية Polygonaceae

الأجزاء الطبية : الريزومات ، والسوق ، خاصة القِلْف .

الأثر الطبي

له أثر طبي فعال في حالات الكبد ، وتنقية الدم . ويستخدم في الطب الصيني مسحوق الجذور لتقوية المعدة .

أما في « مصر » فإنه إلى وقت قريب كان يستخدم مستخلص السوق مع

الصودا في صورة (راوند- صودا) الذي شاع استخدامه لعلاج المعدة ، وسوء الهضم ، والالتهابات المعدية والمعوية ، وهو يفتح الشهية .

وكثير من البحوث الحديثة استخدمت سوق الراوند ؛ كمقويات؛ إذ ثبت أنه مقوٍّ عام ، وأنه يسرع من التمثيل الغذائي بالجسم general anabolic .

ويستخدم مغلي النبات لعلاج معظم أمراض الدم خاصة أنه يزيد من تكوين الصفائح الدموية .

ويقال : إنه يعالج الكبد الدهني ؛ كما أنه يستخدم من الخارج في شفاء الجروح والالتهابات ، لاحتوائه على مواد مطهرة ، وقاتلة للجراثيم.

المواد الفعالة

جليكوسيد الأليزارين .

الجرعة :

ملعقة صغيرة ٣ جرامات من السوق تؤخذ يوميًا لمدة شهر كمقوٍّ عام ، وأيضًا في علاج مرضى الكبد .

الزَّبيب

رُوي أنه أُهدِي إلى رسول الله ﷺ زبيب فلما وضعه بين يديه قال لأصحابه : « كُلُوا فَنِعْمَ الطَّعامُ الزَّبيبُ يُذْهِبُ التَّعَبَ وَيُطفِئُ الغَضَبَ وَيَشُدُّ العَصَبَ ويُطَيِّبُ النَّكْهَةَ ويُذهِب البَلْغَمَ ويُصَفّي اللوْنَ » ، الطب النبوي (ص/ ٢٩٤).

وقال عليه الصلاة والسلام: « مَنْ أَكلَ كُلَّ يَوم إِحْدَى وَعِشْرِينَ زَبيبةً حَمْراءَ لَمْ يَجِدْ في جَسَدِهِ ما يَكْرَهُ » ، الطب النبوي (ص/ ١٠٥) .

ويُروَى عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا : « كُلُوا الزَّبِيبَ وَاطْرَحُوا عَجَمَه ؛ فَإن في عَجَمَهِ داءً وفي لَحْمِهِ شِفاءً » ، الطب النبوي لابن قيم (ص. ٢٩٥) .

ويوصف في الطب الشعبي لتقوية الذهن والذاكرة ، حيث يؤخذ مع الفستق وحصا اللبان ، بنسب متساوية يوميًا على الريق .

الجرعة :

محددة في حديث رسول الله ﷺ ، وهي ٢١ زبيبة .

الزَّعْفران

الاسم العلمي : Crocus

الفصيلة : Tridaceae

رُوِي عن ابن عمر أن النبي ﷺ نهى أن يلبس الْمُحرِم ثوبًا مصبوغًا بزعفران أو ورس (*). الحديث أخرجه البخاري (١٩٧/٧)، ومسلم (٧٨/١٤) .

وذلك لأن الزعفران مُفرِح يقوي الروح ، وإذا غليت مياسم النبات تنفع ضد نزلات البرد ، وكمشروب منعش مفرح منبِّه عطري، ومهدئ للأعصاب ، ويعالج التشنج ، ويضاف أحيانًا في دهانات الآلام الروماتزمية .

الزّنّجبيل

الاسم العلمي: Zingiber officinale

الفصيلة : Zingiberaceae

عن أبي سعيد ؛ أن ملك الروم أهدى النبي ﷺ جرة فيها زنجبيل ؛ فأطعم كل إنسان من أصحابه قطعة . الحديث أورده أبو نعيم في الطب النبوي كما في ذكر السيوطي .

---

* الورس : نبت من الفصيلة القرنية ينبت في بلاد العرب والحبشة والهند ، ويستعمل لتلوين الملابس الحريرية لاحتوائه على مادة حمراء .

الزَّيْتون

الاسم العلمي: Olea europaea

الفصيلة : Oleaceae

أولا – زيت الزيتون

قال رسول الله ﷺ : « اِئتَدِموا بِالزَّيتِ وادهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ » ، ابن ماجة (٣٣١٩) ، والحاكم (٤/ ١٢٢) ، والمصنف (١٩٥٦٨) ، والجامع (٤٣٧٤) .

المواد الفعالة والاستعمال

يحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة ، وحيدة الرابطة المزدوجة ؛ وهو ما يميزه عن بقية الزيوت . وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في ١٩٩٧ بعنوان « ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة » "8 Weeks to Optimum Health" للمؤلف أندريا ويل – أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان ، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت زيتون طازج ، حيث إنه :

١– يذيب الدهون ويساعد في تقوية الكبد ، وعلاج الكبد الدهني، وبذلك يزيد من النشاط ؛ ومن ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم Essential Fort يحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من زيت الزيتون ، وهو الذي يوصف أساسيًا لمرضى الكبد ، كما أنه يحسن من وظائف الكبد ، وخاصة أنه مضاد للسموم ، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على القيام إزالة السُّمِّيَّة detoxication .

٢– الادهان به يقوي الشعر ، والأعضاء ، ويبطئ الشيب .

٣– والادِّهان به مع مستخلص الثوم على العانة يزيد القدرة الجنسية، ويعالج الضعف الجنسي عند الرجال ؛ بحيث يبقى الدهان لمدة ساعة يوميًا ، أو يوم بعد يوم حسب الحالة .

٤- شرابه يطلق البطن ، وإطلاق البطن مفيد لمرضى الكبد ؛ كما أنه يسكن ما به من وجع .

ثانيا – ورق الزيتون

شاع في فرنسا في الآونة الأخيرة أن أخذ ملعقة من مسحوق ورق الزيتون الجاف مفيد في تنظيم ضغط الدم ، وعلاج ارتفاعه ، وذلك لما يحتويه من مواد مدرة للبول ؛ كما أن به مواد دابغة تخفض من سكر الدم .

السَّفَرْجَل

الاسم العلمي : Cyclamen vulgaris

الفصيلة : Cognassier

عن أنس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عن رسول الله ﷺ أنه قال : « كُلُوا السَّفَرْجَلَ عَلى الرِّيقِ » ، الفردوس (٤٧١٢) ، والجامع (٤٢٠٩) .

وقال طلحة : أُهدِيَ إلى رسول الله ﷺ سفرجلة فقال : « دُونَكَها فَإنَّها تُجِمُّ الفُؤادَ » ، ابن ماجة (٣٣٦٩) .

وعن حضرته ﷺ أنه قال : « كُلُوا السَّفَرْجَلَ فَإنَّهُ يجْلو عَنِ الفُؤادِ ، وما بَعَثَ الله نَبيًا مِنَ الأَنْبياءِ إلا وَأَطْعَمَهُ مِنْ سَفَرْجلِ الجَنَّةِ فَزِيدَ مِنْ قُوَّتِهِ قُوة أَرْبَعِينَ رَجُلاً » ، ضعيف الجامع (٢١٠) .

وعنه ﷺ أنه قال : « أَطْعِمُوا حَبالاكُم السَّفَرْجَلَ فَإنَّهُ يُجِمُّ الفُؤادَ ويُحَسِّنُ الوَلَدَ » ، ضعيف الجامع (٤٢١١) .

المواد الفعالة

تتطلب بحوثًا مستفيضة لتحديد ما به من مواد فعالة ، وأثرها الطبي في زيادة بناء الأجسام وتقويتها ، وكذلك أثرها في الحالة العصبية والنفسية ، وهو ما أشار إليه سيدنا محمد ﷺ في حديثه السابق بقوله : تجم الفؤاد .

السَّنا

سنا حجازي Cassia acutifolia ، سنا هندي Cassia angustifolia

رُوِي عن ابن ماجة عن النبي ﷺ قال : « عَلَيْكُمْ بِالسَّنا والسَّنُّوتِ فَإِنَّ فيهِما شِفاءً مِنْ كُلِّ داءٍ إلا السّامَ » (١) ، الحديث رواه الترمذي (٢١٦٣) ، وابن ماجة (٣٤٦١) ، والحاكم (٤/ ٢٠١).

والسنا نبات شجيري من الفصيلة القرنية ، زهره مصفر ، وحبه مفلطح رقيق ، كُلوي الشكل تقريبًا ، إلى الطول .

والسنا الحجازي ، والذي يعرف بالسنا المكي ، أفضل من الأصناف الأخرى ، وأكثرها قيمة علاجية ؛ حيث إنه شاع استخدامه في الطب الشعبي في الجزيرة العربية على أنه علاج للصداع المزمن والصداع النصفي ، ويقال : إن المطبوخ منه في الزيت يذهب البواسير ، وأوجاع الظهر . وطبيخه مع الخل يزيل الحكة ، والجرب ، ويساعد على التئام الجروح ، كما أنه يمنع سقوط الشعر . ورُوِي في الطب النبوي ، أن مخلوط السنا والسَّنّوت ، يحلل الأورام.

المواد الفعالة : لم تدرس للآن .

وفائدة مخلوط السَّنا والسَّنُّوت في علاج كثيرٍ من الأمراض السرطانية والفيروسية يحتاج إلى دراسة مستفيضة . ولنا بحث على السَّنا والسَّنُّوت وعلاقة ذلك بالقضاء على الخلايا السرطانية في مزارع الأنسجة الخاصة بالكبد والرئتين والبروستاتا .

العلاج : تستعمل أوراق النبات فقط بعد نقعها في الماء لمدة ١٢ ساعة ، ويشرب المنقوع بدون الورق .

السَّنُّوت

الاسم العلمي: Anethum graveolens

قال رسول الله ﷺ : « عَلَيْكُمْ بِالسَّنا والسَّنُّوتِ فَإِنَّ فِيهِما شِفاءً مِنْ كُلِ داء إلا السّامَ » ، سبق تخريجه .

والسَّنُّوت من التوابل القريبة من الشمر الحار ، وهي تنبت بريّا. واختلف في السَّنُّوت فقيل إنه الكَمُّون ، وقيل إنه العسل ، وقيل إنه الرازيانج ، وقيل إنه الشبت ، كما يطلق عليه في الشام ، وقيل إنه التمر .

المواد الفعالة

١- زيوت طيارة ٢- مادة الكافون ٣- مادة الليمونين

ويستخدم السَّنُّوت في الشفاء من الرمد ، والانتفاخات ، والأورام ، وكذلك يسكن مغص المعدة والأمعاء ، وطرد الغازات ، ويستخدم في علاج الأرق .

وأكرر أن مخلوط السَّنا والسَّنُّوت يحتاج إلى دراسة مستفيضة تشمل كلا منهما على حدة ، والمخلوط منهما ، وتحديد نسبته في علاج الأمراض السرطانية والفيروسية .

ولنا تجربة محل البحث والاختبار تسير الآن في علاج الفيروسات؛ مثل cytomegalo virus . وكذلك علاج أنواع من الأورام السرطانية في مزارع الأنسجة ، ونسأل الله التيسير ، وعلى الله قصد السبيل .

الشَّعير

الاسم العلمي : Hordeum vulgare

الفصيلة : Gramineae

« عن عائشة – رضي الله عنها – كان النبي ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم . » الحديث رواه ابن ماجة (٣٤٤٠) ، وأحمد (٦/ ٣٢) ، والترمذي (٢١١٠) وقال : حسن صحيح ، وصحيح الجامع

(٤٥٢٢) وقال : صحيح .

وقال أبقراط : في ماء الشعير عشر خصال معدودة ، وهو أسرع الأغذية في الأمراض الحادة .

الأجزاء المستعملة : الحبوب .

المواد الفعالة : تحوي إنزيمات هاضمة ، علاوة على ڤيتامين أ ، ب١ ، ومنقوع ومغلي الحبوب مُدرٌّ ، ويفيد الجهاز البولي والكُلى . والمغلي الساخن منه مفيد في السعال ، وخشونة الحلق ، وجلاء للمعدة ، وقاطع للعطش .

الصَّبِر

الاسم العلمي : Aloe

الفصيلة : Aloes

رُوِي عن سيدنا عثمان بن عفان عن رسول الله ﷺ عن الرجل الذي اشتكى عينيه وهو مُحرِم فقال له : « ضَمِّدْها بِالصَّبِرِ »، مسلم (٨/ ١٢٢) ، وأحمد (١/ ٦٨) ، وأبو داود (١٨٣٨) ، والترمذي (٩٥٩) .

ورَوى أبو داود في كتاب « المراسيل » من حديث قيس بن رافع القيسي رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « ماذا في الأَمْرَين مِنَ الشِّفاءِ ؟ الصَّبِرِ والثِّفاء » ، والثفاء المذكور في الحديث هو حب الخردل .

الطب الشعبي

يستخدم الصبر في إزالة ورم الجفون ، ويفتح سدد الكبد ، ويذهب اليرقان ، وينفع قروح المعدة .

ويستعمل الآن الصبر في العطارة وفي الأدوية الحديثة كمسهل في بعض حالات الإمساك ، ومنه أنواع كثيرة أشهرها الهندي والفارسي .

المواد الفعالة : جليكوسيدات - ترتينات

الصَّعْتر

الاسم العلمي: Thymus serpyllum

روى ابن الجوزي : « بَخِّرُوا الْبيُوتَ بِالصَّعْتَرِ واللُّبانِ » .

الأجزاء المستعملة : الأزهار.

المواد الفعالة : منقوعُه يفيد في طرد الديدان ؛ لاحتوائه على مادة الثيمول الطاردة للديدان ؛ كما أنه يضاف إلى معاجين الأسنان. وقيل إنه في المرة الثالثة يطرد الريح ، ومزيل للنفخ ، وهاضم للطعام الغليظ ، ومدر للبول والحيض ، ونافع من برد المعدة والكبد، وباعث للشهوة .

العَدَس

الاسم العلمي: Lens esculenta

الفصيلة : Lemnaceae

رُوِيَ : « أَكْلُهُ يُرقِّقُ القَلْبَ ويُدْمِعُ العَيْنَ وَيُذْهِبُ الكِبَرَ . » الحديث رواه البيهقي .

الأجزاء المستعملة : الحبوب .

المواد الفعالة : يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتين تفوق تلك التي في الفول ، وبه كميات حسنة من مركبات الحديد والكالسيوم والفوسفور .

الأثر الطبي

قشره يعالج الإمساك ، ويدر البول ، ويعالج فقر الدم ، ويحفظ الأسنان من النخر ، ويفيد في فتح الخراجات إذا سلق بالماء وهرس ، وعملت منه كمادات على الخراج .

العود

الاسم العلمي: Aloexylon agallochum

الفصيلة : agalloche

رُوِي أن رسول الله ﷺ استجمر بالألوة ، وهو شجر من الفصيلة المازريونية ، وفصيلة الألنجونية ، وله عود راتنجي (العود) مع الكافور . الحديث رواه مسلم (١٥/ ١٠) ، والنسائي (٨/ ١٥٦) (استجمر: أي تطيَّب) .

والعود أجوده الأزرق ، وهو يقوي القلب والحواس . والعود الهندي نوعان : أحدهما يسمى الكست أو القسك ، ويستعمل في الأدوية ، والثاني يستعمل في الطِّيب .

وقد قال رسول الله ﷺ : « عَلَيكُمْ بهَذا العُودِ الهِنْدِي ، فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ ، يُسْعَطُ بِهِ مِنَ العُذْرَة ويَلَدُ بِهِ مِنْ ذاتِ الجَنْبِ »، رواه البخاري (٧/ ١٦٥) .

المواد الفعالة :

يحتوي على ثلاث قلويدات :

١- البربرين berberine ٢- البرمانين bermanine

٣- أوكسيجاكنثين oxigacanthine

والأمر في العلاج بالعود يحتاج لتقنين علمي لمعرفة فوائده في علاج الأمراض السبعة الواردة في حديث رسول الله ﷺ ، وكذلك تحديد الجرعة .

الفاغية

الاسم العلمي: Lawsonia alba lam

الفصيلة : Lythraceae

مما ذكر في شعب الإيمان عن بريدة مرفوعًا : « سَيِّدُ الرَّياحِينِ في الدُّنْيا

والآخرةِ الفاغِية .» الحديث رواه البيهقي ، والفردوس (٣٤٨٢) ، وضعيف الجامع (٣٣١٥) ، وعزاه السيوطي للطبراني في الأوسط ، ولأبي نعيم في الطب .

وعن أنس رضي الله عنه : « كان أحب الرياحين إلى النبي ﷺ الفاغية .» الحديث رواه البيهقي ، وضعيف الجامع (٤٣١٣) وعزاه السيوطي للطبراني في الكبير .

والفاغية هي زهر الحناء ، وهي تفيد في علاج الأورام الحارة ، وتمنع العثة إذا طويت مع الصوف .

القِثّاء

الاسم العلمي: Cucumis sativus

الفصيلة : Cucurbitoceae

كان النبي ﷺ يأكله مع الرطب ، الحديث أخرجه البخاري (٧/ ١٠٤) ، ومسلم (١٣/ ٢٢٦) ، وأبو داود (٣٨٣٥) ، والترمذي (١٩٠٥) ، وابن ماجة (٣٣٢٥) .

وقالت السيدة عائشة (رضي الله عنها) : « عالجتني أمي بكل شيء فلم أسمن ، فأطعمتني القثاء والرطب فسمنت . »

والقثاء أخف من الخيار ، ومدر للبول ، وهو بارد رطب في الثانية ، أفضله النضيج يسكن الحرارة .

القَرْع

الاسم العلمي: Maxima duchesn

الفصيلة : Cucurbitaceae

وهو جنس نباتات زراعية من الفصيلة القرعية ، فيه أنواع تزرع لثمارها ، وأصناف تزرع للتزيين ، وهو يسمى الدباء .

قال أنس رضي الله عنه : « كان رسول الله ﷺ يحب الدباء . » رواه أحمد (٣/ ١٧٧) ، وابن ماجة (٣٣٠٢) ، وصحيح الجامع (٤٧٩٦) .

ورُوِي عن حضرته ﷺ أنه قال : « عَليكُمْ بِالقَرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ في العَقْلِ وَالدِّماغِ » ، ضعيف الجامع (٣٣٧٧) ، ومجمع الزوائد (٥/ ٤٤) .

المواد الفعالة

ما زالت مجهولة ، وتقع هذه المواد الفعالة بصفة عامة في البذور الناضجة والثمار .

الاستخدام في الطب الشعبي

١ – يؤكل القرع المطهي لطرد السوائل الزائدة من الجسم .

٢– تعالج البذور تَضخُّم البروستاتا عند الشيوخ .

٣– تستخدم بذوره المقشرة في طرد الدوده الشريطية ، دون أي ضرر .

القُسْط

الاسم العلمي : Amomum hirsutum

الفصيلة : Zingiberaceae

قال رسول الله ﷺ : « إنَّ أَمْثَلَ ما تداويتُمْ بِهِ الحَجامَةُ وَالقُسْطُ» وروى زيد ابن أرقم أن النبي ﷺ قال : « تَداوَوْا مِنْ ذاتِ الجَنْب بِالقُسْطِ البَحري والزَّيتِ » ، الترمذي (٢١٦١) ، والحاكم (٤/ ٤٠٥).

المواد الفعالة

١ – هرمونات جنسية .   ٢ – مواد أخرى مجهولة .

والقسط يحتاج إلى إجراء عديد من البحوث والاختبارات المعملية والتجارب لاستكشاف فوائده العديدة ، وقيمته العلاجية في كثير من الأمراض .

الكافور

الاسم العلمي: Eucalyptus globulus

الفصيلة : Myrtaceae

ذكره الله تعالى في كتابه حيث يقول : ﴿ إِنَّ الأَبْرارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كانَ مِزاجُها كافُورًا . ﴾ [الإنسان : ٥] .

وذكره النبي ﷺ في غسل الميت ، وهو في المرة الثالثة يقطع الرعاف ، ويقوي الحواس ، ويقطع الباه ، وتستخدم أوراق الكافور كسجائر لحالات الربو ، وزيته مطهر يفيد في حالات الزكام والإنفلونزا ، ويستخدم كدهان لآلام الروماتيزم ، ومنشط للدورة الدموية ، وإذا وضع على الحروق يمنع تقيحها ، ويوقف التهابات اللثة ، ومنقوع أوراقه يساعد على إزالة عسر الهضم ، والحمى المتقطعة .

الكير

رُوِي عن ابن عباس أنه قال : خرج علينا رسول الله ﷺ فقال : « ضَحِكَتِ الجَنَّةُ فَأخْرَجَتِ الكَمْأَةَ وَضَحِكَتِ الأَرْضُ فَأخْرَجَتِ الكِير . » ويستخدم في الطب الشعبي لعلاج الطحال .

يحتاج إلى إجراء بحوث مستفيضة .

اللُّبان

الاسم العلمي : Rosmarinus officinalis

الفصيلة : Labitaceae

اللبان هو الكندر أو حصا البان .

ورُوِي أن رسول الله ﷺ قال : « أَطْعِمُوا حَبالَكُم اللُّبانَ فَإنْ يَكُنْ في بَطْنِها ذَكَرٌ يكنْ ذَكِيَّ القَلْبِ ، وإِنْ يكُنْ أُنْثى يَحسُنْ خَلَقها وتَعْظُم عَجيزَتُها » ،

الحديث رواه أبو نعيم .

ويُروى عن أنس رضي الله عنه مرفوعًا: « بَخِّرُوا بيُوتَكُم باللُّبانِ والصَّعْتَرِ . » الحديث رواه أبو نعيم .

وعن علي « أنه شكا إليه رجل النسيان ، فقال : عليك باللبان فإنه يشجع القلب ويذهب النسيان » .

وعن ابن عباس – رضي الله عنهما – « أخذ مثقال سكر ومثقال كندر يسفُّه الرجل أسبوعيًا على الريق جيد للبول والنسيان . »

وقال عبد الملك بن مروان : ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن قد ملأت الدنيا : اللبان والورس والبرد اليمني .

والكندر ينفع في وجع المعدة، ويطرد الرياح ، وينبت اللحم ، ويجلو القروح ، ويخفف البلغم ، وإذا مضغ بصعتر نفع من اعتقال اللسان ، ويذكي ، وينفع من كثرة إدرار البول ، ومن يبول في الفراش ، وبخوره ينفع من الوباء ، ويزيد في الحفظ . وإذا قطر عليه مع زبيب أسود وقلب الفستق يورث الذكاء ، وإذا نقع وشرب على الريق أذهب النسيان .

وعن الفائدة التي تنتج من حركة المضغ فهي تتمثل في تقوية عضلات الفكين والوجه ، ويجعل قناة استاكيوس مفتوحة دائمًا (وهي تلك القناة التي تصل بين الحلق والأذن الوسطى) ، ومن ثم يتعادل الضغط الجوي داخل الأذن وخارجها ؛ لذلك فهو يفيد في حالات الإنفلونزا والتهاب الأنف والحلق والزكام ؛ حيث تصاب هذه القناة بالانسداد ويحس المريض بطنين وانسداد .

الكَمْأة

الاسم العلمي : Tuber

الفصيلة : Tuberaceae

الكمأة من النباتات الفطرية ، وهي ذات قيمة غذائية عالية ، طعمها ممتاز ، كذلك فإنها تحتوي على حوالى ٩ ٪ بروتين ، و١٣٪ كربوهيدرات ، و ١ ٪ دهون ، علاوة على الأحماض الأمينية المفردة ، أو الموجودة في صورة ببتيدات صغيرة ، وبعض هذه الببتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك ، ذات الفائدة العظيمة للجسم ، وخاصة مرضى السكر ، وتضخم البروستاتا ، هذا بالإضافة إلى احتوائها على عناصر الفوسفور ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم ؛ فضلاً عن احتوائها على كميات كبيرة من ڤيتامينات ب ١ ، ب ١٢ .

وهذا النوع من النباتات الفطرية ينمو في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد ؛ وذلك لأنها تحتاج إلى الأسمدة الأزوتية ، والرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتي ؛ يسمى حمض النيتروز ، أو حمض النيتريك ، وهذه الأحماض مهمة للغاية في نمو الكمأة

ماء الكَمْأة دواء للعين

اتفق الإمامان البخاري ومسلم، في « الصحيحين » ، عن التابعي عمرو ابن حريث ، عن سعيد بن زيد ، قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « الكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وماؤُها شِفاءٌ لِلْعينِ » ، وكذلك ذكر السيوطي في جامعه : « عَلَيْكُم بماءِ الكَمْأَةِ الرَّطْبَة فَإنّها منَ الْمَنِّ وماؤُها شِفاءٌ للعينِ » ، وقال الترمذي : « الكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وَماؤُها شِفاءٌ لِلْعين ، والعَجْوةُ مِنَ الجَنَّةِ وهِيَ شِفاءٌ مِنَ السُّمِّ » .

والسؤال الآن هو (ما المراد بماء الكمأة) ؟

هل المراد بماء الكمأة هي : الرطوبة التي تخرج من بين خلاياها عندما تُشق ، أو تقطع إلى قطع صغيرة ؟ أم السائل الناتج عند عصر الكمأة ؟ أم الماء الناتج بعد سلقها ، أو بتعريضها جافة للحرارة ؟

إن نص الحديث الشريف السابق يحتمل كل ما سبق ، ولقد قال الغافقي

في المفردات : « ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عجن به الكحل واكتحل به ؛ فإنه يقوي الجفن ، ويزيد الروح الباصرة حدة وقوة ، ويدفع عنها النوازل » .

ومما ينبغي أن نشير إليه في هذا الصدد أن عصر الكمأه مطلقًا دون تقشيرها خطأ ؛ لأن ماءها هنا يختلط بالمواد البروتينية ، وفي هذه الحالة يسبب عصيرها حساسية للعين ، ولذا أحببنا أن نسوق هنا قصة لأحد خلفاء المسلمين ليتضح بها الأمر ، حيث يُرْوَى أن المتوكل أمير المؤمنين كان يشتكي كثيرًا حتى قال : أكثرت من الدواء لعيني فلا تزداد إلا رمدًا . وسُئل في ذلك الإمام أحمد بن حنبل فروى لنا حديث أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « الكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وماؤُها شِفاءٌ لِلْعينِ » ، ولما سمع المتوكل هذا الحديث أمر بإحضار يوحنا بن ماسويه وكان طبيبًا من أهل الكتاب عرف بمهارته في مجال الطب ، فقال له المتوكل كيف يستخرج ماء الكمأة ؟ فقال : أنا أستخرج ذلك . فأخذ الكمأه فقشرها ، ثم سلقها ، وقام بإنضاجها أقل درجة من النضج ، ثم شقها ، وأخرج ماءها بالمرود فكحل به عين المتوكل فبرئت في الدفعة الثانية . ولما أبلغ يوحنا وهو الطبيب الكتابي بنص الحديث النبوي السابق أعجب به وقال : أشهد أن صاحبكم كان حكيمًا ، وهو يقصد بذلك رسول الله ﷺ .

هل يقصد من الحديث أن ماء الكمأة شفاء لكل أمراض العين ؟

نرى أن ذلك لا يجب أن يؤخذ على إطلاقه دون تخصيص ، وذلك لأن استخدام الصالحين لها على الإطلاق وليس على التخصيص كان منهم تبركًا بالحديث الشريف، وذلك مما يدخل في الاستشفاء الروحي ، وعليه فإنه لا يقاس عليهم غيرهم .

ولنا على هذا النبات تجريب علمي يمكن به تقنين استخداماته ، ويتلخص في :

١ - أن الكمأة أنواع ، منها ما هو أبيض ، ومنها ما هو أحمر، أو أصفر ،

وأن الكمأة التي ذكرها رسول الله ﷺ هي الكمأة البيضاء ؛ والتي تنمو في الجزيرة العربية ؛ وهي كمأة لذيذة الطعم، وليست حريفة .

٢ - أن التجربة التي قمنا بها شملت الماء المأخوذ منها بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ، حيث وجد أنه يحتوي على ببتيدات الزنك ، وهي مضاد حيوي واسع المدى ضد كل أنواع البكتيريا الموجبة الجرام، أو السالبة الجرام ، لذلك فإن استخدامها في علاج الرمد أمر أكيد ؛ سواء أخذ ماؤها من تقطيع الكمأة الطازجة ، أو بعد تسخينها في الماء لدرجة أقل من ٤٥ درجة مئوية ، ففي كلتا الحالتين يكون التأثير واحدًا . وإن أُخِذ ماؤها من الكمأة الطازجة يكن أكثر فتكًا بالميكروبات من الماء الناتج من التسخين للدرجة التي لا تؤثر في ببتيدات الزنك ، والأمر هنا يعزى فقط إلى التخفيف لمائها بالماء العادي ، والمستخدم في الاستخلاص بالتسخين إلى درجة ٤٥ درجة مئوية .

أما عن أمراض العين الأخرى فنحب أن نورد أثرها في علاج ضغط العين ، وضغط العين المسمى بالـ « جلوكوما » ، أو ما يسمى بالمياه الزرقاء ، وهو إحدى مسببات فقدان البصر ، حيث إن العلاج المتاح حاليًا ما هو إلا طريقة للمعايشة رغم حدوث التدهور في البصر ولكن بمعدل أقل .

وقد جربنا استخدام ماء الكمأة المشار إليه سابقًا ، أي المأخوذ من تقطيعها ، أو شقها ، أو المستخلص من سلقها عند درجة لا تتجاوز الـ ٤٥ درجة مئوية ، في علاج ثلاثين شخصًا ممن يعانون المياه الزرقاء ؛ وُجِد أن هذا الماء يعيد ضغط العين إلى حالته الطبيعية ، كما أنه يفتح القنوات الدمعية .

لكن هل علاج العين بماء الكمأة علاج ومعايشة ، أم أنه وسيلة قاطعة للاستشفاء والقضاء على المرض ؟ ومما يثلج الصدر ، ويبعث في النفوس الطمأنينة ، ويزيد نور الإيمان في القلوب ، وقوة اليقين في الأفئدة ، وتصديقًا

لرسول الله ﷺ أنه لا ينطق عن الهوى، وأن هذه الوسيلة استشفاء كامل من المياه الزرقاء ، ومن زيادة ضغط العين وما يصاحب ذلك من مضاعفات ، وذلك من خلال استخدامها كماء للعين (قطرة) لمدة شهر بمعدل مرة واحدة يوميًا ، والنتيجة هنا بالتحديد تزيد على ٩٠ ٪ من المرضى الذين تم الشفاء الكامل لهم بهذه الوسيلة ، ومما هو جدير بالذكر أن نسبة ١٠ ٪ تأخر شفاؤهم إلى عدم الانتظام في الاستخدام .

وبعد هذا الفيض من نور النبوة ، وهذا الهدي الكريم الذي تبين لنا ، وبعد معرفة تركيب ماء الكمأة، وتأثيره الإكلينيكي الأساسي على المياه الزرقاء ، ومدى تحقق الشفاء الكامل من هذا المرض الذي ليس له علاج متاح للآن ، وبعد ما ذكرته من تجارب علمية في هذا المجال كانت نهايتها النجاح ، بإثبات مدى فائدة ماء الكمأة في علاج أمراض العين وغيرها من أمراض - فسأتقدم بعون الله لتسجيل براءة اختراع أوربية وأمريكية بذلك ؛ لتعظيم الاستفادة منه والإشارة إلى أن هذا من أقوال الرسول ﷺ .

السواك (الأراك)

الاسم العلمي : Salvadora persica

الفصيلة الأرالية Salvadoraceae

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والجذور .

ذكر أبو نعيم أن « السواك يزيد الرجل فصاحة » ، وكان رسول الله ﷺ إذا قام من الليل شاص فاه بالسواك .

والسواك يحتوي على مادة الفلورين التي تمنع تسويس الأسنان ، كما يحتوي على زيوت عطرية ذات رائحة طيبة ، كما يحتوي على مواد كيميائية تزيل صفار الأسنان ، ومواد قابضة تقوي اللثة ، ومضاد حيوي في صو

ببتيدات .

المواد الفعالة

١ - يحتوي على مادة Trimethylamine
٢ - زيوت دهنية وطيارة .
٣ - مواد راتنجية وقابض للثة .
٤ - ببتيدات معدنية .

الأثر الطبي :

١- عرف هذا النبات في الجزيرة العربية ، حيث كانت النساء يشربن المستخلص المائي منه ليوقفن نزول دم الحيض ، وبذلك خص الله لها الأرض المقدسة في مكة حيث ينبت هناك ؛ حتى يمكن للنساء الطواف حول بيت الله الحرام .

٢- يستخدم مسحوق الجذور في صناعة معاجين الأسنان .

يروى عن ابن عباس أن في السواك عشر خصال : « يطيب الفم ، يشد اللثة ، يذهب البلغم ، يذهب الحفر ، يفتح المعدة ، يوافق السنة ، يرضي الرب ، يزيد في الحسنات ، يفرح الملائكة » والخصلة العاشرة مردودها على نفس المستخدم (الفوائد المجموعة للشوكاني ١٦٣) .

الوَرْس

الاسم العلمي: Memeylon tintorium

الفصيلة Melastemaceae

قال الترمذي : إن النبي ﷺ « كان ينعت من ذات الجنب بالزيت والورس » ، الحديث رواه الترمذي (٢١٦٠) ، وابن ماجة (٣٤٦٧) .

وعن أم سلمة : « كانت إحدانا تطلي على وجهها بالورس من الكلف . » وروى البخاري ، عن النبي ﷺ أنه نهى أن يلبس المُحرِم ثوبًا مصبوغًا بورس أو زعفران . الحديث أخرجه البخاري (٧/ ١٩٧) ، ومسلم (١٤/ ٧٨) .

والورس بارد يابس ، ينفع من الكلف والحكة والبثور إذا طلي به الوجه ، وشربه ينفع من الوَضَح ، والثوب المصبوغ به يقوي الباه .

اليقطين

الاسم العلمي: Cucurbita

الفصيلة : cucurbitaceae

ذكره الله تعالى حيث يقول : ﴿ وأَنْبَتنا عَليهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِين ﴾. [الصافات : ١٤٦]. وقال أنس : « كان النبي ﷺ يحب الدباء. » الحديث أخرجه أحمد (٣/ ١٧٧ ، ٢٧٤ ، ٢٩٠) ، وابن ماجة (٣٣٠٢) . واليقطين غني بفيتامين (أ) و (ب) ، وهو يغذي البدن غذاءً جيدًا ، وله استعمالات طبية جمة ، منها :

أنه يستعمل مسهلاً إذا شرب من عصيره قدح على الريق ، ومضاد للحروق في ضورة كمادات من البذور ، وتستخدم بذوره في علاج الأرق والتهاب مجاري البول ، ولمعالجة العجز الجنسي حيث تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع والخيار والشمام وتقشر ، وتدق وترج بمقدار من السكر ، ويؤكل منها كل يوم ثلاث ملاعق، وكذلك لطرد الديدان حيث تدق البذور وتخلط مع الحليب وتشرب لمدة ثلاثة أيام ، ويؤخذ بعدها مسهل قوي .

الفصل الثالث

بعض أعشاب مصر الطبية المأخوذة من التراث وفوائدها

الأقْحُوان

الاسم العلمي: Calendula officinalis

الفصيلة المركبة Compositae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار ، والثمار .

المواد الفعالة

١- كاروتينات ٢- زيوت طيارة

٣- الكالنديولين ٤- ستيرولات وصابونين وتنينات

الأثر الطبي

١- يستخدم المستخلص المائي لخفض درجة الحرارة ، ومدر للبول، وقابض ومسكن .

٢- مستحلب الأزهار يستخدم في معالجة الضعف الجنسي .

٣- يستخدم أيضًا مستحلب الأزهار في علاج سرطان الرحم ، والمعدة .

الجرعة : ٣ جرامات يوميًا لمدة شهر أو شهرين .

البابونج

الاسم العلمي : Matricaria

الفصيلة المركبة Compositae

الأجزاء الطبية : الأزهار

المواد الفعالة

زيوت طيارة ، هي :

١ - أزولين ٢ - أنثاميدين ٣- حمض الأنثاميك ٤- مانزيكارين

الأثر الطبي

١ - الزيوت الطيارة مفيدة للمعدة ، والأمعاء ، والقولون .

٢- طارد للغازات ، ومزيل للانتفاخات .

٣- بخاره يستخدم كعلاج لالتهاب الجيوب الأنفية .

٤- إذا استعمل من الخارج فإنه يزيل الجروح ، والالتهابات .

الجرعة : ملعقة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

البتولا

الاسم العلمي : Betula

الفصيلة البتولية Betulaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والقِلْف ، وعصارة السوق.

المواد الفعالة

١ - أصباغ ، وفلافينويد.

٢- جليكوسيد ، مثل : بيتولين ، وتانين ، وسابونين .

الأثر الطبي

١ - يستخدم المستخلص المائي في علاج الجروح .

٢ - منقوع الأوراق يستخدم كمقوٍّ عام .

٣- أوراق النبات تستخدم في علاج الروماتويد المفصلي .

٤- يقال : إن ما يحتويه من جليكوسيدات ينفع في الحد من النموآت السرطانية .

٥- عصارة السوق تسمى : إكسير الحياة ؛ حيث تعيد النشاط للشيوخ .
الجرعة : غير محددة وتحتاج إلى دراسة .

بَقْلة الملك أو كليلة

الاسم العلمي : Fumaria officinalis

الفصيلة الفيومارية : Fumariaceae

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والأزهار .

المواد الفعالة

١- حمض الفيوماريك . ٢- مواد سكرية ، وتنبتات .
٣- أملاح معدنية . ٤- فلوريدات مثل : الفيومارين والبروتوبي .

الاستعمالات الطبية

١- تستخدم على نطاق واسع في علاج الالتهابات الجلدية .
٢- تستخدم القلويدات الموجودة في النبات في تخفيض ضغط الدم .
٣- تنظم وتنشط إفراز الصفراء .
الجرعة : جرامان يوميًا .

بلح الصَّحْراء أو بلح إهْلِيلَج

الاسم العلمي: Balanites aegyptica

الفصيلة الرطراطية Zygophyllaceae

الأجزاء الطبية : الثمار

المواد الفعالة

١- مواد ستيرويدية ؛ مثل : الكورتيكوستيرويدات .
٢- به مواد مانعة للحمل . ٣- هرمونات جنسية .
٤- بروتين معدني . ٥- أملاح ، وفيتامينات .

الأثر الطبي

١- شاع استخدام النبات لمرضى السكر ؛ نظرًا لاحتوائه على مواد

ستيرويدية ، مثل : الكورتيزون ؛ حيث إنه يخفض سكر الدم أولاً ، ثم يسبب بعد ذلك ارتفاعًا كبيرًا في مستوى السكر .

٢- يستعمل في الهند لعلاج البهاق .

٣- يستخدم مستخلص الثمار في علاج الجروح .

٤- تستخدم الجذور في صورة مستخلص مائي في علاج الملاريا .

الجرعة : لم تحدد بعد .

التُّوت

الاسم العلمي: Morus alba

الفصيلة التوتية Moraceae

الأجزاء الطبية : الثمار ، والأوراق .

المواد الفعالة

١- جليكوسيدات ، أهمها Guercetrin .   ٢- تنينات .

٣- پپتيدات معدنية .

الأثر الطبي

١- تستعمل الأوراق لعلاج ، أو خفض سكر الدم ، وعلاج النقرس .

٢- تستعمل الأوراق أيضًا لإدرار البول ، وطرد الديدان .

٣- تستعمل الثمار في تخفيض حمض البوليك في الدم .

التيكوما

الاسم العلمي : Tecoma

الفصيلة البجنونية Bignoniaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق .

المواد الفعالة

قلويدات ، مثل : تيكومين ، وتريوستامين ، ومضاد حيوي ، ومادة التيكومين لها أثر فعال في خفض سكر الدم .

الأثر الطبي

١- أثره مثل أثر الإنسولين .

٢- مستخلص الأوراق مضاد حيوي .

الجرعة : ٣ جرامات إلى ٥ جرامات من الأوراق يوميّا .

الجُعْضِيض

الاسم العلمي: Sonchus oleraceus

الفصيلة المركبة Compositae

الأجزاء الطبية : النبات

المواد الفعالة

١- ڤيتامينات ٢- ستريولات

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي ، أو النبات الأخضر، يستخدم كمسهل ، ومدر للبول .

٢- عصارة الأوراق تستخدم لعلاج أمراض الكبد ، وزيادة أملاح الصفراء .

الحَلْف بَرّ ، حَشيشة الجَمل

الاسم العلمي: Cymbopogon schaenanthus spreng

الفصيلة النجيلية Gramineae

الأجزاء الطبية : النبات كله .

المواد الفعالة

١- زيوت طيارة ٢- مواد راتينجيَّة . ٣- مواد مُرة .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي يستخدم كمضاد للمغص ، ومدر للبول .

٢- يستخدم المستخلص المائي في معالجة آلام المعدة ، والطمث .

٣- ما زالت تجرى عليه بحوث لإثبات مدى إفادته في حالات معالجة الصلع.

الجرعة : غير محددة علميًا .

الحَرْمَل

الاسم العلمي : Peganum harmala

الفصيلة الرطريطية Zygophyllaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والجذور ، والبذور.

المواد الفعالة

يحتوي على عديد من القلويدات ، مثل : حرملين ، وحارمين خرمالول ، والبيجانين .

الاستعمالات الطبية

١- تستخدم بذوره كمخدر ، وطارد للديدان .

٢- تستخدم البذور ، أو مستخلصها المائي في علاج الأزمات الصدرية .

٣- تستخدم البذور في تقوية الجنس عند الرجال .

الجرعة : جرامان يوميًا لمدة أسبوع ويمكن أن تكرر لمدة أسبوعين أو ثلاثة .

حصا البان

الاسم العلمي : Rosmarinus officinalis

الفصيلة الشفوية Labiatae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار .

المواد الفعالة

يحتوي النبات على العديد من الزيوت الطيارة ؛ مثل : التربينات، والسينول ، والبورنيول .

الأثر الطبي

١- من الأعشاب ذات العطر الجميل ولذلك يستخدم في تعطير الفم ؛

مثل : مضغ بعض من زهوره ، أو تناوله في صورة مستخلص مائي .

٢- المستخلص المائي يستخدم في معالجة بشرة الوجه .

٣- الزيوت العطرية طاردة للغازات ، ومسكنة للمغص .

٤- يستخدم في الطب الشعبي ؛ لتقوية الذاكرة وتنشيطها .

٥- يقال : إن الحصا لبان له مفعول مقاوم للإصابة بالأمراض؛ حيث إنه يقوي الجهاز المناعي ، رغم عدم وجود دراسات في هذا الشأن ، وكلها تعتمد على التراث .

٦- يستخدم شاي الحصا البان لمقاومة البرد والمغص ، ويستخدم كمقوٍّ عام للناقهين ؛ كما يُعطَى في حالات الاضطرابات النفسية .

٧- يستخدم في عديد من الشامبوهات ؛ للعناية بالشعر والبشرة .

الحَرْجَل

الاسم العلمي: Solenostemma

الفصيلة العشارية Asclepiadaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق .

المواد الفعالة

١- جليكوسيدات .   ٢- زيوت طيارة .

٣- مواد أخرى تحتاج إلى مزيد من البحث .

الأثر الطبي

١- يستخدم بنجاح في علاج حالات أمراض الكبد .

٢- المستخلص المائي يستخدم كمسهل .

الرّاوند

الاسم العلمي : Rheum officinalis

الفصيلة الحماضية Polygonaceae

الأجزاء الطبية : الجذور.

المواد الفعالة : جليكوسيد الأليزارين .

الأثر الطبي

١ - المستخلص المائي يستخدم لعلاج الأنيميا ، والإسهال ، وكمقوٍّ عام .

٢ - يستخدم المستخلص المائي كمصدر للطمث والبول .

٣ - يستخدم من الخارج لالتئام الجروح ، وبسبب احتوائه على مواد قاتلة للجراثيم ومطهرة ؛ فإنه يستخدم بنجاح في التئام جروح قدم مريض السكر .

٤ - شاع استخدام المستخلص المائي في علاج اضطرابات المعدة وهو محلول يسمى الراوند صودا .

٥ - يستخدم بنجاح مسحوق الجذور في تقوية مرضى الكبد .

رِجْل الحمام أو رِعْي الحمام

الاسم العلمي : Verbena

الفصيلة القربينية Verbenaceae

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والأزهار ، والجذور .

المواد الفعالة

١ - جليكوسيدات ؛ وهي فيربينالين وبربينين .

٢ - تنينات . ٣ - مواد مرة . ٤ - إنزيمات مثل invertase و emulsin .

الأثر الطبي

١ - يستخدم مستخلص النبات أو مسحوقه في علاج الأنيميا ، والاستسقاء .

٢ - يستخدم مستخلص النبات أو مسحوقه في علاج الجروح ، والإكزيما .

٣ - مستخلص النبات مدر للبول ، ويستخدم بنجاح ضد الإسهال ، ومخفض للحرارة حيث إنه معرِّق .

ستُّ الحُسْن ، بِيلادونا

الاسم العلمي : Atropa belladonna

الفصيلة الباذنجانية Solanaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسيقان الجافة .

المواد الفعالة : الأتروبين ، البلادونين .

الطب الشعبي

١- يستخدم المستخلص المائي منه في علاج الربو ، والنزلات الشعبية ، والسعال .

٢- يحتوي على مادة الأتروبين التي توسع حدقة العين .

٣- يستخدم مستخلص النبات في علاج الصرع ، وإزالة المغص .

٤- تستخدم سيدات إيطاليا عصير النبات كقطرة في العين لتصبح عيونهن أكثر بريقًا ولمعانًا .

الجرعة : ملعقة صغيرة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

الشَّمَر

الاسم العلمي : Foeniculum

الفصيلة الخيمية Umbelliferae

الأجزاء الطبية : الجذور ، والأوراق ، والثمار .

المواد الفعالة

١- زيوت طيارة مثل أنيثول . ٢- مواد فينولية مثل الكيتون .

٣- الصنوبرين .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي يستخدم لعلاج التسلخات .

٢- يستعمل المستخلص المائي في إدرار اللبن ، وعلاج النزلات الشعبية ، والسعال ، ومسكن معوي ، وعلاج التهابات الجهاز البولي ، والكلى ، والمثانة ؛ كما يمنع المغص .

٣- يستخدم بنجاح في علاج سوء الهضم .

الشِّيح (عَبَيْثَران)

الاسم العلمي : Artemisia herba-alba

الفصيلة المركبة Compositae

الأجزاء الطبية : أنوار الأزهار ، والأوراق .

المواد الفعالة : جليكوسيدات ، مثل : سانتونين ، وثيوجون ، ومواد أخرى ؛ مثل : أرتمسين ، وأبسنثين .

الأثر الطبي

١ - طارد للديدان .

٢- يذهب المغص إذا أخذ في صورة مستخلص مائي .

٣- يستخدم لتنشيط الدورة الدموية .

٤ - يستعمل في بعض اضطرابات الكبد .

الجرعة : ملعقة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

شَوْك الجَمل

الاسم العلمي : Carduus benedictus

الفصيلة المركبة Compasitae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار ، والسوق ، والبذور .

المواد الفعالة

١ - مواد مخاطية . ٢- تنينات . ٣- لاكتونات . ٤- زيوت طيارة .

الأثر الطبي

١ - مستخلص النبات مصلح للمعدة ومضاد للمغص .

٢- مانع للقيء ، ويستخدم بأمان أثناء الحمل .

٣- منشط للصفراء ؛ لذلك يستخدم في حالات مرضى الكبد .

٤- الزيوت الطيارة تستخدم لعلاج الجروح ، وإيقاف النزيف .

شيكوريا

الاسم العلمي: Cichorium intybus

الفصيلة المركبة Compositae

الأجزاء الطبية : البذور ، والجذور ، والأزهار ، والأوراق .

المواد الفعالة

١- مواد سليلوزية . ٢- مواد مخاطية . ٣- مواد نتروجينية .

٤- أنيولين . ٥- تحتوي الأزهار على جليكوسيدات .

الأثر الطبي

١- تستخدم لإصلاح المعدة ، وعلاج زيادة الحموضة ، وقرحة المعدة والاثنى عشر .

٢- عصير الأوراق مع زيوت اللوز يستخدم كملين ، وطارد للغازات .

العُنْصُل ، بَصَل العُنْصُل

الاسم العلمي : Asphodelus microcarpus

الفصيلة الزنبقية Lillaceae

الأجزاء الطبية : الدرنات ، والبذور .

المواد الفعالة

١- الأنثركينون anthraqunones ٢- كولشسين colchicine

٣- ميكروكاربين microcarpine

الطب الشعبي

يستعمل مسحوق البذور في علاج القروح ، وعمل الكمادات ؛ كما تستعمل البذور والدرنات في عمل مسحوق مسهل .

الجرعة : مقدار نصف ملعقة من البذور ، أو مقدار درنة .

عود الريح ، عقدة الريح

الاسم العلمي : Berberis vulgaris

الفصيلة البربيريدية Berberidaceae

الأجزاء الطبية : قِلْف النبات وجذوره ، والسوق الغضة الجافة .

المواد الفعالة

يحتوي على قلويدات : هي البربرين berberine ، والبرمانين bermanine ، وأوكساجانتين oxagacanthine .

الطب الشعبي

لعقدة الريح شهرة كبيرة في الطب الشعبي ؛ حيث يوصف عادة لعلاج مرض الكبد واليرقان ، وإيقاف الإسهال والقيء .

في الطب الحديث

١- يوجد مركب هيدروكلوريد البارباريس وهو مأخوذ من هذا النبات ؛ ويستخدم في علاج السيلان .

٢- توجد منه أدوية عشبية تساعد على إدرار البول ، وخفض الحرارة ، وتستخدم كمقوٍّ عام ، ومسهل ، كما استخدم حديثًا كعلاج للملاريا ، والتيفويد .

الجرعة : مقدار جرام واحد من السوق الغضَّة يوميًا أو القِلف ، أو جرامين من الجذور .

عروق الصبّاغين

الاسم العلمي : Chelidonium majus

الفصيلة الخشخاشية Papaveraceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسوق ، والأزهار .

المواد الفعالة : عدد كبير من القلويات ، وهي الهربرين ، والبربرين، والشيليدونين .

الطب الشعبي

١- يستخدم في علاج اليرقان ، وانسداد الكبد .

٢- إذا شرب مع العسل فإنه ينفع في أوجاع الظهر ، وعرق النسا ، والمفاصل .

٣- يعالج البهاق إذا تم نقعه في الخل ، ودهنت به الأجزاء المصابة .

الطب الحديث

١- يستخدم في علاج اليرقان .

٢- يفيد مرضى السعال الديكي ، والنزلات الشعبية .

٣- يخفض سكر الدم .

الجرعة : مقدار ٣ جرامات من الأوراق ، أو السوق .

عِرْق السُّوس

الاسم العلمي: Glycyrrhiza glabra

الفصيلة : Leguminosae

الأجزاء الطبية : الجذور ، والسيقان الأرضية .

المواد الفعالة

١- يحتوي على زيوت طيارة .

٢- مادة حلوة الطعم من الجليكوسيدات تعرف باسم الجليسرهرين ، وهو أحلى من السكر بنحو يزيد ٥٠ مرة .

٣- به مادة الأسباراجين ، والجلوكوز ، والسكروز .

٤- حامض عرق السوس الذي يشبه هرمون البروستيرون .

الأثر الطبي

١- كل خبراء الأعشاب يستخدمون عرق السوس كملطف للسعال .

٢- يستخدم عرق السوس في تخفيف وعلاج قرحة المعدة ، وذلك باستعمال الجذور مدة طويلة ؛ وذلك لاحتوائها على حامض عرق السوس الذي يشبه البروستيرون ، وهو يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، واحتفاظ الجسم بالماء ؛ وخاصة القدمين .

٣- يستخدم العرق سوس كمضاد للالتهاب ؛ مثل : مركبات الكورتيزون .
٤- وجد حديثًا أن عرق السوس يؤدي ، أو يشجع الكبد على إنتاج مادة الإنترفيرون ؛ وهو المركب المستخدم في علاج الفيروسات .
٥- يستخدم عرق السوس في علاج الكبد ، سواء الملتهب ، أو المتليف ؛ هذا فضلا على أنه يفيد في حالة زيادة المناعة الذاتية autoimmune .

فُوَّة الصَّبَّاغين

الاسم العلمي : Rubia tinctorum

الفصيلة البنية : Rubiaceae

الأجزاء الطبية : الريزومات ، والجذور ، والأوراق .

المواد الفعالة : جليكوسيدات قابلة للذوبان في الماء، مثل : الرواندين ، والأمودين ، والصبرين .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي يستخدم في حالات عسر الهضم ؛ لأنه يساعد على إدرار الصفراء ، ويزيد من إفراز العصارة المعدية .
٢- جاء في تذكرة داود أن النبات يستخدم في برد الكبد ، والمعدة ، والاستسقاء ، واليرقان ، والطحال ، والكلى ، ويقطع الحميات ، والسعال المزمن ، والربو .

كُزبَرة البئر

الاسم العلمي :Adiantum capillus - veneris

الفصيلة Adiantaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسوق .

المواد الفعالة

١- تنينات ، ومواد مخاطية .   ٢- مواد صمغية ومرة .
٣- پپتيدات الزنك .

الأثر الطبي : تستخدم في الطب الشعبي في الأغراض الآتية :

١ - أعشاب مهدئة ومنفسة ، في الأمراض الصدرية ، والقصبة الهوائية .

٢ - قال عنها ابن البيطار : إنها تنبت الشعر في داء الثعلبة ، وتزيل الربو ، وتفتت الحصا .

٣- تستخدم خلاصة هذا النبات في تقوية الشعر .

الجرعة : ملعقة صغيرة (٥ جرامات) + كوب ماء مغلي .

الكرفس

الاسم العلمي : Apium graveolens

الفصيلة الخيمية Umbelliferae

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والبذور .

المواد الفعالة

١ - مواد تربينية ، وهلامية ، ونشوية .   ٢ - زيوت طيارة .

الأثر الطبي

١ - يستعمل في الطب الشعبي في إدرار البول ، والطمث ، وطرد الغازات ، ويحضَّر منه شراب يعطى في الحميات .

٢- يفيد في حالات احتقان الكبد وكسله ، وكذلك الكبد الدهني .

٣- تستخدم بذوره في علاج التهاب البروستاتا ، والضعف الجنسي ، والضعف العصبي .

كف مريم

الاسم العلمي : Anastatica hierochuntica

الفصيلة الصليبية Crucifera

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسوق ، والأزهار .

المواد الفعالة : جليكوسيدات مختلفة ، وهرمون جنسي .

خصائص النبات

فى الأجواء التي تقل فيها الرطوبة ، ويعم الجفاف ، تنحني الأفرع إلى الداخل ، ويتكور النبات ، ويصبح له شكل الكرة ، وتحمله الرياح إلى مسافات بعيدة . وعندما يصل إلى منطقة رطبة فإنه يمتص الماء ، وتخرج البذور ، ولذلك فقد سُمِّي بكف مريم .

الأثر الطبي

١- في الطب الشعبي يعرف أن لثمار هذا النبات مفعولا مثبطًا للجنس .

٢- يستخدم في إدار الدورة الشهرية ، ويستخدم بنجاح لعلاج زيادة كهربية المخ ، وكذلك الصداع ، ونزلات البرد الشديد .

الكَرْكَديه

الاسم العلمي: Hibiscus Sabdariffa

الفصيلة الخبازية : Malvaceae

الأجزاء الطبية : الكأس ، والبتلات ، والأوراق ، والبذور .

المواد الفعالة

١- أحماض عضوية . ٢- جليكوسيدات . ٣- مواد ملونة .

٤- تانينات . ٥- أوكسالات الكالسيوم .

٦- ڤيتامينات ، أهمها « سي » . ٧- تحتوي البذور على زيوت دهنية .

الأثر الطبي

١- يستخدم المستخلص المائي للكأس ، والبتلات ؛ كمشروب لذيذ يحتوي على كمية كبيرة من ڤيتامين C ، ومطهر للأمعاء ، ومخفض لضغط الدم ، ومدر للبول .

٢- تستخدم البذور كمنبه للجنس .

الكُرْكُم (عروق الصباغين)

الاسم العلمي : Curcuma longa

الفصيلة Zingiberaceae

الأجزاء الطبية : الريزومات .

المواد الفعالة : زيوت طيارة ، ومواد ملونة تعرف بالكركمين .

الأثر الطبي

١- يستخدم في الطعام لإعطائه نكهة . ٢- ينشف الجروح .

٣- يستخدم في علاج اليرقان ، واحتقان الكبد .

الجرعة : غير محددة علميًا .

اللَّبْلاب

الاسم العلمي: Dolichos lablab

الفصيلة البقولية : Leguminosae

الأجزاء الطبية : البذور ، والأوراق .

المواد الفعالة

١- يحتوي على جليكوسيدات ؛ مثل : دوليكوسين ، وجلوبيولين ، وسيانوجينتك .

٢- أملاح معدنية ، وڤيتامينات .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي منشط للناحية الجنسية .

٢- المستخلص المائي يستخدم لعلاج الأمراض الصدرية .

لِسان الحَمَل

الاسم العلمي : Plantago

الفصيلة الحملية Plantaginaceae

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والبذور.

المواد الفعالة

١- أحماض عضوية ، وزيوت .

٢- حامض الستريك ، وأملاح معدنية ؛ أهمها : أملاح البوتاسيوم .

الأثر الطبي

١- للأوراق والبذور آثار مطهرة ؛ لذلك يستخدم في علاج البروستاتا .

٢- المستخلص المائي للأوراق يستخدم لعلاج الربو .

٣- تستخدم البذور كمدر للبول ، وطارد للديدان .

الونكا

الاسم العلمي: Catharanthus roseus

الفصيلة الدفلية Apocynaceae وهو نبات من نباتات الزينة .

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والزهور .

المواد الفعالة

عدد كبير من القلويات تختلف باختلاف صنف النبات ، ومنها :

vinrosidine, vinblastine, vincristine

الطب الشعبي

١- علاج ضغط الدم المرتفع. ٢- علاج ارتفاع سكر الدم.

٣- علاج الانقباضات.

الطب الحديث

لما كان هذا النبات يحتوي على قلويدات لها تأثير ضد الأمراض السرطانية ، وخاصة سرطان الدم الليمفاوي ، وغير الليمفاوي - فقد وجد العالمان : نوبل ، وبيير ؛ أن خلاصة النبات - أي المستخلص المائي بدون فصل - يقلل من عدد كرات الدم البيضاء بشكل ملحوظ ، وقد صنع منه عقّار Leurocristine ؛ وهو العقار الموجود على الساحة لعلاج سرطان الدم .

ولصاحب هذه السطور تجربة علمية مع النبات مخلوطًا مع نباتات أخرى في علاج سرطان الكبد ، وما زالت البحوث المعملية جارية في هذا الاتجاه ، وسنكشف عنها في حينها .

الفصل الرابع

العسل وفوائده الطبية

مقدمة

أجوده الربيعي والصيفي ، وهو يقطع البلغم ، وأنواع الرطوبات ، ويزيل الاسترخاء واللزوجات ، والسدد ، وضعف الشهية شرابًا ، ويقلع البياض ، والدمعة ، والحكة ، والجرب ، وبرد العين (وكلها من أمراض العيون) بماء البصل الأبيض ، وهو بالنشادر يجلو نحو البرص ، والبهق ، وبدهن حبة البركة يُزيل وجع الظهر والمفاصل ، وأهاج القوة الجنسية . وإن لطخ بالخل والملح نقى الكلف ، وحلل الأورام ، وإن أذيب في الماء وشُرِب سكن المغص ، وقطع العطش ، وإن دهنت به النفساء أزال ضرر النفاس .

هذا ما قاله داود في تذكرته عن عسل النحل . ولعل الذي يطالع مقالتنا هذه يلاحظ هذا الكم الكبير من الوصفات التي يدخل عسل النحل ضمن عناصرها ، ونحن لا نغالي عندما نقول إننا عندما نتكلم عن عسل النحل ؛ فإننا نتحدث عن سر من أسرار الطبيعة الذي - رغم كل البحوث العلمية التي أجريت عليه لكشف تركيبه وفوائده - فإنه لم يبح بكل شيء بعد .

يقول الله (عز و جل) في كتابه الكريم عن النحل وعسله : ﴿وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتًا ومن الشجر ومما يعرشون . ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا ، يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه

فيه شفاء للناس . . . ﴾ [سورة النحل: ٦٨ ، ٦٩]. أما رسول الله (ﷺ) فيأمرنا بالتداوي بالقرآن والعسل حيث يقول: « تداووا بالقرآن والعسل. » وقال (عليه الصلاة والسلام) أيضًا : « جعل الله شفاء أمتي في ثلاث : شربة عسل، أو شرطة محجم ، أو كية نار ، وما أحب أن أكتوي . » ومما جاء في الخبر أن أعرابيًا جاء إلى الرسول الكريم (ﷺ) يشكو إليه استطلاق (إسهال) بطن أخيه ، فقال له الرسول اذهب واسقه عسلا . » ففعل الأعرابي ، لكنه جاء ثانية قائلاً: لقد سقيته عسلاً ولم يزده إلا استطلاقًا . فقال له الرسول : « اذهب واسقه عسلا. » وكرر ذلك للمرة الثانية حتى قال له في الثالثة : « صدق الله وكذبت بطن أخيك اذهب واسقه عسلاً . » فشرب منه فبَرِئَ أي شفي . ولعلنا نضيف أن السبب في التكرار فيه معنى طبي بديع، وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية حسب حال الداء ، إن قصر عنه لم يزله بالكلية ، وإن جاوزه أوهن القوى فأحدث ضررًا. فلما أمره الرسول أن يسقيه العسل سقاه مقدارًا لا يفي بمقاومة الداء ولا يبلغ العرض ، فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء برئ بإذن الله .

أما ابن البيطار فيقول عن عسل النحل: « إذا طبخ عسل النحل مع الشبت الرطب الحديث وطليت به القوابي (داء الثعلبة) شفاها، وإذا خلط بالملح وقطر في الأذن سكن ما فيها من ألم. ويصلح مضمضة وغرغرة لأورام والتهابات الحلق واللثة واللوزتين . وهو مدر للبول ، وإذا شرب ساخنًا مع دهن الورد نفع في السعال؛ والذي يشرب بغير أن تنزع منه رغوته ينفع في تحريك السعال؛ أي أنه منفث ، والمقصود بهذا أنه يحرك السعال ويطرد البلغم. وإذا عجن بالدقيق و وضع على الأورام المتقيحة فتحها وامتص ما فيها من قيح . هذا ، ولعلنا لاحظنا الفوائد العديدة التي ذكرها قدامى الأطباء عن عسل النحل . . بل ماذا نقول عن عسل النحل وهو الذي قال فيه الحكيم الخبير في

كتابه الكريم : ﴿ فيه شفاء للناس﴾ [سورة النحل ٦٩] . ولكننا الآن سنمضي في رحلة أخرى في صحبة ذلك الساحر عسل النحل لكن رحلتنا هذه المرة ستكون داخل أروقة المعامل وقاعات البحث العلمي ، وسوف ندهش ونحن نطالع أي قيمة وراء هذه المادة التي وفرتها لنا الطبيعة بقدرة الخالق العظيم .

ماذا يقول الطب عن عسل النحل ؟

رُوِي عن سليمان الحكيم أنه قال : « اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه . » وكأنها كانت نصيحة لكثير من العلماء والأطباء . وكان البحث عن تركيب عسل النحل هو شاغل العلماء في البداية ؛ فالنحلة التي تصنع العسل من الزهر والشمس والهواء هي في الحقيقة تصنع سرًّا من أسرار الحياة . والنحلة التي تبحث عن الأزهار فتنتقي منها النافع وتبتعد عن السام الضار ، فإذا ما جمعت الرحيق كرَّت راجعة إلى الخلية ، وهي في عودتها تعرض لسانها للهواء والشمس كي يتبخر الماء مما حصلت عليه من رحيق ، فإذا ما حطت بالخلية أفرزت بعض الخمائر من فمها في هذا الشهد ؛ فيتبدل تركيبه من سكر القصب (سكروز) إلى سكر فواكه (ليفيولوز) و (دكستروز)، وحقنته بالفيتامينات والمواد الحيوية التي تحمل في طواياها سر فوائده التي لا تحصى . والنحلة تعطي يوميًا حوالى عشرة جرامات من العسل ، يقتضيها ذلك إفراغ حمولة طيران تعادل ستين مرة ذهابًا وإيابًا . . ونعود مرة أخرى إلى السؤال عن تركيب عسل النحل .

يحتوي عسل النحل على خُمْس وزنه تقريبًا ماء كما يحتوي على البروتين وحوالى أربعة أخماسه كربوهيدرات ، كما يحتوي على مقادير من فيتامين ب المركب وفيتامين ج ، ومقادير من الصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والمنجنيز ، والحديد والنحاس ، والفوسفور ، والكبريت ، كما تعطي كل مائة جرام عسل النحل ما يقرب من ٢٩٤ سعرًا حراريًا . ورغم أن

العسل له حلاوة تبلغ ضعفي حلاوة السُّعر العادي ، إلا أنه يعتبر أقل ضررًا للمصابين بالسكر من السكر العادي ، وذلك لأن العسل يتحول في جسم النحلة إلى سكر بسيط سهل امتصاصه ، لا يحتاج إلى عملية هضم طويلة داخل جسم الإنسان ، وهو بذلك يعتبر ملينًا خفيفًا ومهدئًا جيدًا للأعصاب .

ومن المعروف أن الإنسان يمكن أن يصاب باضطرابات خطيرة في وظائف الأعضاء ، عندما تتراكم في جسمه الأحماض الناتجة من التغذية على المواد الزلالية ، أو عمليات أكسدة السكر الموجودة في الدم والعضلات ؛ نتيجة القيام بالمجهود والنشاط . ولما كان العسل طعامًا قلويًا لاحتوائه على عناصر البوتاسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم ، والماغنسيوم - لذلك كان أثره عظيمًا في إيجاد توازن قلوي في الجسم ، وتخليصه من الأحماض التي تَفُتُّ في عضده وتقتل حيويته وتصيبه بالفتور والملل ، ولذلك يشعر الإنسان بعد تناوله للعسل بحيوية كبيرة وميل إلى النشاط والحركة . وتحتوي أنسجة الطفل عند ولادته على كمية من الحديد تكفيه ثلاثة أشهر فقط ، ولما كان لبن الأم فقيرًا جدًّا في الحديد - فإن إعطاء الرضيع ملعقة عسل يوميًا تفيده اعتبارًا من الشهر الرابع ، وذلك لوقايته من الكساح وفقر الدم . وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال المصابين بالأنيميا زادت في دمائهم نسبة الهيموجلوبين عند إضافة عسل النحل إلى غذائهم اليومي ؛ كما أثبتت التجارب التي أجراها باحثون آخرون في ألمانيا وفرنسا والاتحاد السوفييتي (سابقًا) أن عسل النحل يفيد في زيادة وزن الجسم وفي تقليل حالات الإسهال والقيء ، وأفضل نسبة لاستعمال العسل في تغذية الأطفال الرُّضَّع هي مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل لكل ٢٠٠ إلى ٢٥٠ سم^3 من اللبن الحليب ، تُزاد هذه الجرعة بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإمساك ، وبعكس ذلك يُخفَض ذلك بمقدار ملعقة صغيرة في حالات الإسهال . والرُّضَّع الذين يتغذون بالعسل لا يصابون

بالمغص المعوي إلا نادرًا ، لأن السرعة التي يمتص بها العسل لا تترك مجالاً للاختمار في المعدة .

وقد أجريت عدة تجارب على الكلاب الصغيرة لمدة سبعة أشهر بإضافة سكر القصب أو سكر الجلوكوز أو العسل إلى غذائها - فوجد عند تشريحها أن العسل يساعد على تحسين العظام والأسنان ونموِّها، وقد يعود ذلك لاحتواء عسل النحل على كمية كبيرة من ڤيتامين (ب) المركب .

ومنذ بضع سنوات لم يكن إخصائيو التغذية يعلقون أهمية كبرى على ما في العسل من معادن ؛ لأن كمية البعض منها ضئيلة ، ولكن اتضح فيما بعد أن الجسم لا يتطلب من هذه المعادن أكثر من أثر خفيف ، ومن البعض الآخر كميات صغيرة فقط لحفظ التوازن المعدني في داخله، والعسل يحتوي على المعادن ، بالنسب التي يحتاج إليها الجسم تقريبًا. والمعادن الأكثر أهمية ، وهي النحاس والحديد والمنجنيز ، وُجِدت في العسل الداكن اللون أكثر مما في الأنواع الأخرى من العسل الفاتح اللون . وأهمية الحديد من الوجهة الغذائية ناتجة عن علاقته بالهيموجلوبين ، الذي يموِّل كل خلية في الجسم بغاز الأكسجين الذي لا غنى لها عنه ، ولولا وجود الحديد في تركيبه لما استطاع الهيموجلوبين أن يرتبط بالأكسجين ويحمله إلى كل خلية فى الجسم . وأما النحاس فمهمته في الجسم هي مساندة الحديد في أعماله ، أو بتعبير آخر يعتبر النحاس معينًا للحديد للقيام بأعماله . أما المنجنيز فهو ضروري لأغراض النمو والتكاثر ، وإفرازات الكبد ، ويساعد على تكوين الهيموجلوبين ، فهو متمم للنحاس في عمله ، وينشط فعل بعض الخمائر ذات الأهمية في التمثيل الغذائي .

وقد ثبت بالتجارب أن العسل بعكس اللبن لا يمكن أن تعيش فيه أية ميكروبات مرضية لأكثر من بضع ساعات، أو أيام قليلة ، وذلك لكونه بيئةً

غير مناسبة لحياة الكائنات ، وذلك لأن العسل مصدر غنيٌّ لعنصر "K" وهو السبب في استعمال العسل لعلاج الجروح المتقيحة والملوثة ، وكما سيأتي بيان ذلك فيما بعد . هذا ولقد قام الدكتور (ف. ج. ساكيت) بكلية كولورادو الزراعية بتجربة ، حيث زرع جراثيم مختلف الأمراض على العسل الصافي ، ولبث ينتظر النتيجة ، ولكن الذي حدث بعد ذلك أثار العجب عنده ؛ إذ ماتت هذه الجراثيم وقُضِيَ عليها في بضع ساعات ، أو في مدة أقصاها بضعة أيام ، وماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم حمى التيفود والباراتيفويد بعد ٢٤ ساعة ، وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع ، وكذلك بعض الأنواع الأخرى كجراثيم التهاب البيريتون والبلورا والخراجات ، أما جراثيم الدوسنتاريا فقد قُضِي عليها بعد عشر ساعات . وهذه النتائج أيدها كل من الدكتور (أ. ب. ستورتفان) من واشنطن والدكتور (أ. ج. لوكهيد) في كندا .

ويعتبر سكر العنب من أهم مكونات عسل النحل ، ويستعمل في الطب الحديث بكثرة لعلاج أمراض الدورة الدموية ، وزيادة التوتر ، والنزيف ، وقرح المعدة ، وأمراض أمعاء الأطفال ، والأمراض المعدية المختلفة ، مثل التيفوس ، والدوسنتاريا ، والملاريا، والتهاب الحلق ، والحمى القرمزية ، والحصبة ، والتسمم، بالإضافة إلى أن الجلوكوز يستخدم كعلاج لحالات التسمم ، كما أنه يعتبر مصدرًا هامًا من مصادر الطاقة لجسم الإنسان ، ولا بد منه لعمليات بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي ، وكان العالم (لوتنجر) في الولايات المتحدة الأمريكية ، وبعد إجراء الكثير من الأبحاث ، قد أوصى باستعمال العسل في معظم حالات اضطرابات القناة الهضمية في الأطفال ، والتي يكون فيها امتصاص وتمثيل المواد النشوية والسكريات الثنائية صعبًا، وعندما تكون الحاجة شديدة إلى امتصاص وتمثيل سريع ومباشر للسكر في

الجسم . وقد استُعْمِل بنجاح في علاج بعض حالات الإسهال الصيفي. وكانت بعض المؤسسات الألمانية الخاصة بالتجميل تنبهت إلى ما لعسل النحل من بعض الخصائص التي لا توجد في غيره؛ فأدخلته في تركيب بعض مستحضرات التجميل cosmetics الخاصة بدهان البشرة لما له من أثر واضح على الجلد والشعر .

ويقول ابن القيم في كتاب « زاد المعاد » : إن العسل غذاء مع الأغذية ، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة ، وحلو مع الحلو ، وطلاء مع الأطلية ، ومفرح من المفرحات . فما خلق لنا شيء في معناه أفضل منه ولا مثله ولا قريبًا منه ، ولم يكن مُعَوَّل القدماء إلا عليه ، وكان النبي ﷺ يشربه بالماء على الريق ، ويقول ﷺ : « عليكم بالشِّفاءين العسل والقرآن . » فجمع بين الطب البشري والإلهي ، وبين طب الأبدان وطب الأوراح ، وبين الدواء الأرضي والدواء السماوي .

عسل النحل واستخداماته

١- التبول في الفراش

من الطبيعي أن تبلغ العضلات العاصرة التي تمنع التبول اللاإرادي في الطفل كامل تطورها عندما يبلغ عمر الطفل ثلاث سنوات على الأكثر ، إلا أنه قد يحدث أن يستمر الطفل في التبول في فراشه، وهذه تبدو مُعْضِلة أمام الأهل ، إذ يظنون أن لها انعكاسات عامة تشمل صحة الطفل كلها . والحقيقة أن الطفل - في الحالات الطبيعية - يبدأ في السيطرة على تبوله بعد انتهاء السنة الثانية من عمره ببضعة أشهر ؛ فهو يحتفظ ببوله طوال الليل . والطفل الذي يداوم على أن يبلل فراشه بعد هذا العمر هو طفل عصبي المزاج ، كثيرًا ما يقرض أظافره أو يمص إبهامه ، وهو سريع الغضب . وفي العادة يتأثر الطفل بالبيئة النفسية التي يعيش فيها ، وعلاقة أمه وأبيه، ومدى استقرار

الحياة الزوجية بينهما . كما تكثر عادة التبول في الفراش في الأطفال كبار السن نوعًا إذا كان هؤلاء الأطفال يتعرضون لمعاملة قاسية من أحد الأبوين . ولمعالجة التبول في الفراش باستخدام عسل النحل يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة ، وهذه تؤثر باتجاهين ؛ حيث تسكن الجهاز العصبي عند الطفل ، كما أن سكر الفواكه في العسل له ما لكل سكر من خاصية امتصاص الرطوبة ؛ فإنه يمتص الماء من جسم الطفل ويحتفظ به طيلة مدة النوم ، وبهذه الطريقة يريح الكلى أيضًا. وإذا زالت العلة باستعمال العسل يوقف استعماله لنرى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت إلى حالتها الطبيعية أو لا ، وإلا فيعاد استعمال العسل ، ولكن بجرعة أصغر من المعتاد ، ولتكن نصف ملعقة ، إلى أن تتم السيطرة على المثانة .

٢- الزكام ، والجيوب الأنفية ، والتهاب الحلق

استعمل العسل في علاج أمراض الجهاز العلوي من الجهاز التنفسي ، ويستعمل العسل في هذه الحالة بالاستنشاق . ولذلك يحضر منه محلول مكون من ١٠٪ من العسل في الماء الدافئ ، وبواسطة رشاش خاص يستنشق من المحلول دافئًا برشه بهذا الجهاز بالحلق أو في الأنف حسب المرض . وعملية الرش هذه تكون في فترات متتابعة ، بين كل فترة وأخرى ٥ دقائق . وهي مفيدة في حالات جفاف الحلق والشعور بالرغبة في التنخم ، وكذلك في حالات الزكام الشديد ، على أن يستمر هذا الرش على الأقل عشر مرات . ويستحسن مضغ قطعة من الشمع الطبيعي لأقراص العسل، فهو ضروري للمحافظة على صحة وسلامة الجدار الداخلي للجهاز التنفسي ، كما اتضح أن في الشمع مادة تكافح فرط الحساسية. ويفيد هذا العلاج في حالات الرشح والالتهابات الحادة في الأنف والجيوب الأنفية ، وفي حالات الرشح الناتج عن فرط الحساسية. وينصح العلماء باستعمال العسل مع اللبن الدافئ

في علاج الزكام ، وأوصى الدكتور (هـ. هيرتويج) باستعمال العسل الممزوج بعصير الليمون بنسبة عصير نصف ليمونة في ١٠٠ جرام عسل في علاج الزكام. أما الدكتور (أورتل) فيوصي باستعمال العسل الممزوج بعصير البرسيم الدافئ في علاج الزكام علاجًا ناجعًا ، وتستعمل ملعقة كبيرة من العسل في فنجان شاي من عصير البرسيم ، هذا مع التوصية بالراحة في المنزل لمدة يومين بسبب تعرض المريض للعرق الغزير .

٣- قرحة المعدة والاثنى عشر

ثبت أن العسل يُلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة التي تؤدي غالبًا إلى الإصابة بقرحة المعدة أو الاثنى عشر ، وتختفي بذلك الآلام، والاضطرابات المؤلمة التي يشعر بها الشخص المصاب بمثل هذه الحموضة . ويقرر الكثير من العلماء الأمريكيين والروس أن العسل ناجع للأشخاص الذين يشكون من قرح المعدة والاثنى عشر، وتختفي آلام المرض بسرعة وتقف عمليات القيء وحمو الجوف المصاحبة لهذه الأمراض بعد تناول العسل ، كما تزيد نسبة الهيموجلوبين في دمائهم ، وذلك إذا ما تناولوا منه ثلاثين جرامًا في اليوم .

في حالة الإصابة بقرح المعدة والاثنى عشر يجب أن يؤخذ العسل قبل الأكل بساعة ونصف وساعتين أو ثلاث بعد الأكل ، وأفضل الأوقات هو قبل الإفطار أو الغداء بساعة ونصف ، وبعد العشاء بساعتين أو ثلاث ، وأحسن النتائج تحدث بعد تناول العسل في كوب ماء دافئ .

٤- للكبد والقلب والأعصاب والعيون

إن للعسل تأثيرًا مقويًا لمرضى الكبد سواء استُعْمِل بمفرده ، أو مع الأدوية العادية المستخدمة في العلاج ، وهذا قد ظهر جليًا في الأبحاث التي أجراها مستشفى جامعة بولونيا بإيطاليا ، وقد ظهر من خلال هذه الأبحاث أن الانتظام على تناول وجبات العسل يوميًا قد يشفي المرضى المصابين بالتهاب

الكبد المزمن أو التهاب الحويصلة المرارية . وقد ثبت أيضًا أن للعسل تأثيرًا مقويًا للقلب ولرفع الضغط المنخفض . أما أثر العسل في علاج أمراض العيون فقد ثبتت فاعليته في علاج التهاب الجفون والملتحمة والقرنية ، وقد عمل منه مرهم بإضافة ٣ ٪ من السلفا ، واستعمل في علاج قرح القرنية البطيئة الالتئام وكانت النتائج مذهلة . وفي حالات كثيرة عولجت التهابات القرنية وتقرحها بالعسل غير المخلوط بشيء وكانت النتائج ممتازة .

أما في مجال الأعصاب فقد اتضح أن عسل النحل المذاب في الماء الدافئ علاج ناجع للأمراض العصبية . وقد أجرى الباحثون الروس تجاربهم في هذا الصدد وكانت النتائج مُرْضِية جدًّا ؛ فاختفى الصداع والأرق ، وقل تهيج المرضى وزادت بهجتهم . ويعتبر العسل أفضل منوم على الإطلاق ، فيأخذ العسل كلٌّ من لا يستطيع النوم عند بداية الليل ، أو يستيقظ من نومه أثناء الليل ولا يستطيع بعد ذلك العودة إليه ، ولهذا يمكن أخذ ملعقة صغيرة من العسل مع طعام العشاء .

٥- التسمم الكحولي والسعال

أجريت تجارب لاستخدام عسل النحل في علاج التسمم الكحولي بمستشفى (أنكون) للأمراض العصبية والنفسية بإنجلترا . والتسمم الكحولي ينتج بسبب الإفراط في تناول الخمور ، حيث يتأثر الكبد فيصاب على المدى الطويل بالتليف الذي يُودِي في النهاية بحياة المريض . وفي هذه التجارب أُعْطِي للمريض محلول العسل بنسبة ٤٠ ٪ في ماء دافئ . وقد يرجع تأثير هذا المحلول إلى وقايته للكبد وتنشيطه للقلب ، أو يعود إلى الهدم الكيميائي للكحول بفعل سكر الفركتوز ، أو يعود إلى تأثير مجموعة ڤيتامين (ب) المركب والموجودة بالعسل في أكسدة بقايا الكحول الموجودة في الجسم . أما السعال (الكحة) فإن لعسل النحل وصفات مجربة وأكيدة لعلاجه ، حيث

يمزج فنجان عسل ويقلَّب بشدة لمدة ربع الساعة مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وعصير ليمونة واحدة لعلاج الكحة ، وكذلك يفيد تناول العسل بمفرده قبل الإفطار (على الريق) .

٦- البشرة والجلد

كان العسل يستخدم ممزوجًا مع اللبن كغذاء للجلد ، وليس ذلك فحسب ؛ بل ولنعومته وبياضه كذلك ، وفي الصين اعتاد الناس عمل عجينة من عسل النحل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لنعومة الأيدي . كما استخدموا مخلوطًا آخر ليؤدي نفس الغرض ، وهو يتكون من عسل النحل وصفار البيض وزيت اللوز . ومن الوصفات التي يستخدم فيها العسل لعلاج تشقق الشفاه والجلد ما يلي :

٣٠ جرامًا عسلاً
٣٠ جرامًا عصير ليمون
١٥ جرامًا كولونيا

وتخلط هذه الكميات ويستخدم كدهان أكيد لمعالجة هذا التشقق، كما يعتبر مخلوط العسل والجلسرين وعصير الليمون من أحسن المواد المستعملة لعلاج ضربة الشمس وتهيج الجلد وتبقيعه . هذا ويستعمل الروس بنجاح قناعًا للوجه ، يحتوي على العسل لطراوة بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها ، ويتكون هذا القناع من الخليط التالي :

١٠٠ جرام عسلاً
٢٥ جرامًا كحولاً
٢٥ جرامًا ماء ورد

ويقلب الخليط حتى يتجانس تمامًا ثم ينظف الوجه بقطعة من القطن مبللة

بزيت الزيتون ، وينشر المزيج السابق كطبقة رقيقة فوق الوجه ويترك لمدة ربع الساعة ، ثم يزال بالماء الدافئ ، ثم توضع على الجلد طبقة رقيقة من البودرة . وقد قيل إن ماء عسل النحل يمكن أن يبيض بشرة الجلد ، وبالفعل حُضِّرتْ عدة تراكيب لهذا الغرض ، ومن هذه التراكيب ما يلي :

٥٠ جرامًا عسل نحل

٧٨٠ جرامًا ماءً مقطرًا

٢٠ جرامًا بوراكس

١٥ نقطة من زيت البرجموت

٨ نقط من زيت البرتقال

٨ نقط من صبغة العنبر

١٥٠ جرامًا كحولا نقيًا

هذا وتمزج هذه الكميات وتستخدم بنفس الطريقة السابق ذكرها .

٧ - الجروح

يستعمل الأطباء الروس مزيجًا من العسل وزيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة والميتة السطوح ، وقد قرر الأستاذ الروسي كرينتنسنكي أن مرهم العسل وزيت كبد الحوت يزيد من كمية (الجلوتاثيون) الموجود في إفراز الجروح ، والذي يلعب دورًا هامًا في عملية التأكسد والاختزال في الجسم ، وينشط نمو الخلايا وانقسامها ، وهذا هو سر الشفاء السريع للجروح المعالجة بمرهم العسل . وفي خلال الحرب العالمية الثانية ، استعمل الأطباء العسل في علاج الجروح المتسببة عن الإصابة بالرصاص ، وكانت النتيجة مذهلة من حيث سرعة التئام الجروح وشفائها . وفي المستشفيات الروسية يستعمل المرهم الآتي بنجاح في شفاء الجروح المستعصية ، التي فشل علاجها بوسائل المضادات الحيوية . ويتكون هذا المرهم من :

عسل نحل ٨٠ جرامًا
زيت كبد الحوت ٢٠ جرامًا
زيروفورم (موجود بالصيدليات)

وطريقة عمل المرهم تكون بسحق الزيروفورم مع العسل في هاون، ثم يضاف إليهما زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس . وهذا المرهم نافع أيضًا في تخفيف الآلام والإسراع في التئام الأنسجة في جميع أنواع الجروح .

الغذاء الملكي

منذ اكتشاف الغذاء الملكي ، والذي يعرف باسم لبن النحل ،وما له من قيمة غذائية وعلاجية – وهو نادر ندرة الماس . وهو سريع التحلل والفساد ، ويجب أن يحفظ في درجة حرارة معينة وفي أوعية خاصة. وهو في وضعه الطبيعي جيلي سميك القوام نوعًا ذو لون أبيض كريمي فاتح ، وله طعم لاذع يرجع لارتفاع الحموضة به، وله رائحة ذكية مميزة .

ويعتبر الغذاء الملكي من أكثر المواد الطبيعية احتواءً على ڤيتامين (ب) المركب ، إضافةً إلى البروتينات والدهون والكربوهيدرات والڤيتامينات ، ويحتوي على هرمونات جنسية ومواد أخرى غير معروفة تبلغ نسبتها حوالى ٢,٤٨ ٪ من وزن الغذاء الملكي ، وربما يعزى إليها ما بهذا الغذاء من أسرار وفوائد .

استخدامات الغذاء الملكي

١– بعض الأمراض الجلدية

وُجِد أن للغذاء الملكي تأثيرًا ساحرًا في علاج بعض الأمراض الجلدية ،

مثل حب الشباب والدمامل التي تظهر بالوجه ، وكذلك يدخل هذا الغذاء في عمل الكريمات التي تستخدم في بعض الأحيان كقناع (ماسك) لشد الجلد وتغذيته ونعومته ولمعانه ، كما أنه يمحو التجاعيد الدقيقة وينبه الدورة الدموية السطحية .

٢- ضغط الدم

قد أكدت الأبحاث أن الغذاء الملكي قادر على تنظيم ضغط الدم لدى مرضى الضغط ، فالذين يعانون ضغطًا مرتفعًا أو منخفضًا أمكن علاجهم بكثرة تناولهم للغذاء الملكي . وهو فاتح للشهية ويعمل على تنظيم نسبة الكولستيرول في الدم ، مما يجعله علاجًا نافعًا لمرضى تصلب الشرايين الناتجة عن ترسب الكولستيرول على جدران الشرايين والأوعية الدموية .

٣- الضعف العام ، والضعف الجنسي

أجريت تجارب على أطفال صغار تتراوح أعمارهم بين ٤-٢٢ شهرًا بمستشفى جامعة فلورنسا ، وكان الأطفال المرضى ضعاف البنية بسبب سوء التغذية ؛ فأعطوا الغذاء الملكي عن طريق الفم لمدة عشرة أيام بجرعات تختلف من ١٠-٥٠ ميلليجرامًا يوميًا ؛ فتحسنت حالاتهم وزادت أوزانهم . كما أوضحت التجارب التي أجراها دكتور (دسترم) في جامعة بوردو بفرنسا على مرضى يعانون فقدان الحيوية والاضطرابات العصبية والشعور السريع بالتعب ، بالإضافة إلى الضعف الجنسي في الرجال ، وانقطاع الدورة الشهرية في السيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكرًا . وكان كل الرجال والنساء يزيدون في أعمارهم على سن الأربعين ، وقد أكدت هذه التجارب أن المرضى - خاصة المسنين منهم - قد ازداد النشاط الجنسي لديهم ، سواء كان الضعف ناجمًا عن السن أو بمسببات أخرى . وكانت الجرعة التي تعطى لهؤلاء المرضى عبارة عن ٦٠ ملليجرامًا من مستخلص جاف للغذاء الملكي

تعطى على دفعتين كل منها ٣٠ ملليجرامًا . أما هؤلاء الذين كانوا يعانون فقدان الحيوية والاضطراب العصبي ، فقد زادت شهيتهم للطعام وزادت أوزانهم وتحسنت صحتهم بصورة عامة ، كما أدى العلاج نفسه إلى إعادة الدورة الشهرية للسيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكرًا .

هذا هو عسل النحل والغذاء الملكي وهذه هي فوائدهما . . وما أحسبنا قد عرفنا كل أسرار هذه المادة الطبيعية بعد . وهكذا نجد أنفسنا ، وبعد أن عرفنا قيمة العسل الذي تفرزه النحلة والغذاء الملكي ، نتوقف قليلا في خشوع ونحن نطالع قوله (سبحانه وتعالى): ﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس . . . ﴾ [النحل: ٦٩] .

وفيما يلي أنواع أعسال أخرى وفوائدها :

- **عسل حبة البركة** : لزيادة المناعة وعلاج السعال وضيق التنفس.
- **عسل البردقوش** : لعلاج الخلل في الاتزان الهرموني .
- **عسل الموز** : للقضاء على الأنيميا .
- **عسل الريحان** : لعلاج حالات الاكتئاب والقلق .
- **عسل الكزبرة** : لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي .
- **عسل السمر** : لعلاج الأورام والوقاية منها .
- **عسل السدر** : لعلاج اضطرابات الكبد والطحال وتضخُّمهما.

الفصل الخامس

العلاج بالغذاء
برنامج للوصول إلى الصحة العامة

أولا – الصورة الكاملة

الجسم الإنساني هو عبارة عن أجسام ، عقول ، أرواح ، والصحة لهذا الإنسان تشمل كل هذه المكونات ، لذلك فإن أي نظام أو برنامج لتحسين الصحة - لابدَّ أن يشمل هذه المكونات .

ومن المعروف أن الأدوية الكيميائية تهتم بصحة الأجسام ، لكنها لا تهتم بالعقول والأرواح ، كما أن الولايات المتحدة الأمريكية في أحدث تقرير لها خرجت علينا بحقيقة ، وهي أن الأدوية شفت عرضًا ولم تشف مرضًا ؛ لذلك تحولت الأمراض إلى أمراض مزمنة ، وظهر الاتجاه القوي نحو العودة إلى الطبيعة .

وهدفنا في هذا أن نُطلع القارئ على الوسائل الطبية الطبيعية ، القادرة على مواجهة الكثير من الأمراض والأعراض المختلفة ؛ والمساعدة في حالات دقيقة على معالجتها . فالنباتات والأعشاب الطبيعية هي أساس الكيمياء ، القادرة وحدها على تعويض النواقص الفسيولوجية ، فلماذا نتجاهلها ؟

التوازن الغذائي

إنه من المستحيل اتِّباع علاج طبي مهما يكن نوعه دون أن نتبع نظامًا غذائيًا

مناسبًا ، كما قال أبوقراط : « هناك الكثير من الأمراض التي لا تعالج إلا بواسطة التغذية الصحيحة » ، وليس قصدنا جعل الناس يتبعون نظام رجيم صارمًا .

الخبز

الخبز الأسمر ، والمصنوع من الخميرة الطبيعية هو أفضل من الأصناف الأخرى .

الملح

إن الدم يحتوي على سبعة جرامات من الملح في كل لتر منه تقريبًا . والملح ضروري للحفاظ على توازن الجسم والدم باستثناء بعض الحالات الخاصة ، ومن هنا فالامتناع عنه كليًا مؤذٍ لصحة الجسم . ويحتوي الجسم على العديد من الأملاح ، ولكل نوع وظيفته الخاصة ، وأحيانًا يؤدي البعض منها وظائف متكاملة قد تختل باختلال نسبتها في الجسم .

السكر ومشتقاته

إن حاجة الجسم إلى السكر ضرورية ؛ مثل حاجته للملح ، وربما أكثر ، فنجد أن السكر يوجد بالمواد النشوية ؛ كالحبوب والبطاطا والبطاطس .. وغيرها ؛ وكذلك نجده في الخضراوات والفاكهة . ولذلك ننصح بالتقليل من استهلاك السكر الموجود في الأسواق بشكله المعروف ؛ حيث إننا نحصل على السكر الذي يحتاجه الجسم عن طريق المواد الغذائية التي تحويه ، ونتناولها كل يوم .

الحليب

يعتبر الحليب - منذ أجيال - العنصر الغذائي الكامل ؛ لاحتوائه على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم ، ويمتصها فور حصوله عليها من اللبن ، وذلك لأن عملية هضمها لا تستغرق وقتًا يذكر ، أما في عصرنا

الحاضر فقد أصبح اللبن العنصر الأكثر تلوثًا .

المشروبات

الماء هو المشروب الأساسي ، وعنصر حيوي وضروري ، يجعل الجسم قادرًا على تأدية وظائفه الطبيعية ، ويتخلص من المواد السامة في صورة البول والعرق ، ويقول المولى (سبحانه وتعالى) : ﴿ وجعلنا من الماء كل شيء حي ﴾ وكذلك قوله (تعالى) : ﴿ ونزَّلنا من السماء ماءً مباركًا فأنبتنا به جنات وحب الحصيد .﴾ وعلينا أن نعلم أي ماء نشرب ؟ وهنا يجدر بنا الإشارة إلى أن المياه المعدنية لها تأثير طبي يشبه تأثير الأدوية ، لذلك من الضروري عدم استعمال المياه ذاتها لعدة أشهر .

الدهون

الدهنيات متوافرة بشكل حيواني ، أو نباتي ، وحاجة الجسم لها حيوية لأنها ليست عنصرًا غذائيًا فحسب ؛ بل عنصر للحماية أيضًا؛ حيث إنها تدخل في تركيب غشاء الخلية . وعلى الجانب الآخر فالدهن الحيواني يحتوي على أربعة جرامات من الكولستيرول في الكيلوجرام الواحد منها ، والكميات الكبيرة من هذا الدهن تعرض الجسم لبعض الاضطرابات في القلب والشرايين ؛ بسبب الكولستيرول الذي يترسب في الشريان التاجي للقلب إذا زاد تركيزه في الدم . أما الدهن النباتي - أي الزيوت النباتية - فهي لا تحتوي على الكولستيرول ، لذا يجب استعمال الزيوت النباتية المستخرجة بواسطة الضغط (زيت الزيتون - زيت عبّاد الشمس - زيت الذرة - زيت الجوز . . إلخ) لا المستخلصة بطرق كيميائية .

اللحوم

سؤال يطرح نفسه هنا هو : هل نطبخ اللحوم جيدًا أم نتناولها قبل أن تنضج كليَّةً ؟ كل من هاتين النظريتين له حجج يدافع بها عن نفسه ، فعملية

الطبخ تزيل الميكروبات ، ولكنها تزيد من نسبة الخلايا الميتة في اللحوم ، ونجد أن الجسم يتخلص من الميكروبات بسهولة أكثر مما يتخلص من الخلايا الميتة .

الأسماك

الأسماك وثمار البحر غنية باليود والصوديوم والكالسيوم والفوسفور والڤيتامينات ، لكن للأسف تلوث المحيطات والبحار جعل استهلاك ثمار البحر ، وخصوصًا الصدف ، يشكل خطرًا على الصحة، ومن هنا ننصح باستهلاك سمك البحر غير الدسم إن كان طازجًا أو مجمدًا .

الجبن

نشير إلى أن الجبن جميعها وعلى اختلاف أنواعها لا تؤذي الجسم السليم ، ويفضل استهلاك الجبن غير المغلفة بالنايلون والمختومة مسبقًا .

الحبوب

إن الحبوب بشكلها الطبيعي كالشوفان والذرة والشعير والأرز وغيرها ، أو بشكلها المستحضر كالخبز والمعجّنات ، تعتبر مواد مُثلى لتزويد الجسم بالسعرات الحرارية ، ولكننا ننصح باستهلاك الحبوب بشكلها الطبيعي .

الخضر

إن الخضر التي لم تعالج بكثير من المستحضرات الكيماوية، ننصح باستهلاكها طازجة ، في حين أن قليلاً منها يفضل تناوله بعد الطهي كالخضر ذات البذور مثلا .

الفاكهة

الفاكهة غنية بالڤيتامينات والسكريات ومواد أخرى ضرورية للجسم، وحتى يتسنّى للجسم امتصاص ما بها من غذاء - ننصح بتناولها قبل الإفطار وقبل الوجبات أو بعيدًا عن الوجبات .

العلاج بالغذاء

إن عملية انتقال الأغذية ما بين البرودة والحرارة يؤثر عليها سلبيًا ، حيث يساعد على نمو البكتيريا والميكروبات ، ومن هنا يأتي سوء التخزين وتلف الأغذية . وحتى يتسنى لنا أن نحافظ على صحتنا بأبسط السبل ، فهناك قواعد عامة يجب أن نتبعها :

١ - يجب أن نتناول الطعام في ساعات محددة من النهار .

٢- عدم تجاوز وجبة طعام ؛ أي عدم تناول الفطور مثلا .

٣- عدم الأكل بين الوجبات باستثناء بعض الفاكهة .

٤- وجوب مضغ الطعام جيدًا .

٥- عدم الإكثار من شرب الماء خلال تناول وجبات الطعام أو الإقلال منه .

٦- الاهتمام بتناول وجبة غذائية متكاملة .

المصابون بأمراض الكبد

إن الأجسام المصابة بأمراض في الكبد عليها أن تتجنب المواد الدهنية المطبوخة وجميع أصناف المقليات ، في حين أنه باستطاعتهم تناول الزبدة النيئة وزيت الزيتون بكميات ضئيلة. ويجب أن يتناولوا الحلويات بحذر ، ويمتنعوا عن أكل الشيكولاتة والكريمات التي تحتوي على الزبدة والغنية بالبيض.

أما عن تناولهم للأسماك ، فعليهم الامتناع عن تناول الدسمة منها ، وخصوصًا السلمون والسردين . أما عن تناولهم للخضراوات فجميعها عدا السبانخ والبقلة والحامضية . وكذلك باستطاعتهم تناول الحبوب والفاكهة عدا الموز والمشمش . ويجب أكل البطاطا مشوية أو مسلوقة فقط . أما المشروبات من ماء وعصير وما شابه فجميعها تفيد الكبد ، وينصح بها في جميع الحالات

عدا في حالتها المحفوظة بمواد حافظة .

المصابون بمرض في الأمعاء

عليهم اتباع نظام الغذاء الذي يتبعه المصابون بأمراض الكبد ، ولكن يضاف إلى هذا النظام بعض التعديلات المرتبطة بنوع الاضطرابات المعوية . فالمصاب بمغص في الأمعاء عليه تناول الفاكهة النيئة بعد وجبات الطعام، وعليه أن يشرب القليل جدًّا من الماء قبل أو خلال تناول الطعام ، وكذلك عليه ألا يجمع النشويات والبروتينات في وجبة واحدة .

المصابون بالتهاب المفاصل « الروماتيزم »

على المصابين بالتهاب المفاصل التقيد بنظام غذائي قاسٍ ، فعليهم تناول بعض الخضراوات النيئة كالثوم ، والكرنب والسبانخ والبقدونس والبصل ، وعليهم تجنب الطماطم ، ويسمح لهم بتناول جميع الخضر ماعدا اللفت واللوبيا والحمص والفول والعدس .

وعن الفاكهة فليس ثمَّة مشكلة في تناولها إلا إذا كانت غير ناضجة بما يكفي ، وإذا كانت تحتوي على أحماض كالمشمش مثلا . هذا ومن المفيد جدًّا للمصابين بالتهاب المفاصل تناول بعض أنواع الفاكهة في موسمها ، وأهمها التفاح والكرز والتين .

أما عن تناول اللحوم فننصح بتناول كمية متواضعة منها مرتين في الأسبوع ، ويمكن التعويض عن النقص في اللحوم بتناول الأسماك والأصداف وكذلك الجبن ، ومن الزيوت زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الجوز والزيت المستخرج من الزبيب ، أما الزبدة النيئة فهي ضرورية وإلزامية .

أما عن المشروبات فمن المستحسن شرب كميات كبيرة من الماء بين وجبات الطعام ، بشرط أن تكون هذه المياه صافية ولا تحتوي على نسبة كبيرة من

المعادن ، هذا كما ننصح بشرب الشاي الخفيف وعصير الفاكهة الطازجة وخصوصًا عصيري التفاح والمشمش .

العلاج بالنبات

تأثير النباتات

إن العناصر التي تتألف منها النباتات مركبة ومعقدة وليست بسيطة كما يعتقد البعض ، فالنباتات غنية بالفيتامينات التي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة ؛ عوضًا عن الفيتامينات المركبة والمصنعة ، ويأتي تأثير النباتات وفاعليتها كنتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من المواد الضرورية لنمو الإنسان؛ مثل الأُكسجين ، والكبريت ، والأزوت ، والزرنيخ ، والفوسفور ، والكربون . . إلخ ، وكذلك المواد المعدنية مثل البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والصوديوم ، واليود ، والحديد ، والزنك . . إلخ .

هذا ونشير هنا إلى أن بعض الأمراض مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بنقص في المواد الضرورية ، مثل التهاب المفاصل ، وبعض أنواع الحساسية تعزى إلى نقص النحاس والمنجنيز. ويتحقق تأثير النباتات وفاعليتها بفضل مادة الصبغة الموجودة فيها ، وبواسطة المادة اللزجة والسكريات التي تحتوي عليها هذه النباتات ، فخلاصة الكينا استخرجت عام ١٨٢٠ من الكينات والأستريكنين من جوز القيء .

والمواد الدابغة لها خصائص مضادة للعفونة وقاتلة للبكتيريا ، كما أنها عامل مهم لمحاربة الإسهال ، هذا بالإضافة إلى أنها تؤمن حماية البشرة والأغشية المخاطية . أما المواد اللزجة فلها خصائص ملطفة وملينة ومفيدة للصدر ومسهلة للمعدة .

النباتات التي تؤثر بواسطة هرموناتها

إن للنباتات والزيوت الأساسية تأثيرًا مشابهًا لمفعول الغدد الصماء، فخلاصة عبير الزهر تحوي هرمونات منشطة لوظائف الجسم الحيوية، فمثلا حشيشة الدينار قد لوحظ أن السيدات اللواتي يتناولنه بصورة مستمرة - ينتظم لديهم الحيض ولا يتعرضن لأي خلل . والكشمش الأسود له تأثير مماثل للكورتيزون ، وهو هرمون فعال في معالجة التهاب المفاصل والروماتيزم ، واليانسون الأخضر والنعناع يسهل عمل الغدة النخامية . وفي النهاية نستطيع أن نقول إن أكثر النباتات مفيدة بفضل قدرتها المضادة للجراثيم والمانعة للعفونة ، فمثلا الزعتر (الصعتر) غني بالنميول ، وهي مادة مطهرة ، فهو مانع للعفونة .

النباتات التي تقوي مناعة الجسم

عند إصابة الجسم بمرضٍ ما ، لا يكفينا معالجة الأعضاء المصابة فقط ، بل لابد من تقوية مقاومته للمرض ومخلفاته . وحتى يتم تقوية الجسم ضد هذا المرض فلابد من إمداده بالمواد التي فقدها خلال فترة المرض ، ويمكن للنباتات القيام بذلك بفضل تركيبها الطبيعي ، أما فاعليتها فيمكن تلخيصها فيما يلي :

- تُخلِّص العضو المصاب من السموم والوسائل الضارة .
- تُحسِّن وظائف أعضاء الجسم فتنشِّط وتحرِّك عمل الغدد والأعضاء الأساسية بفضل مفعولها الهرموني والمنشط للأعصاب .
- تُقوِّي الجسم نظرًا لاحتوائها على الڤيتامينات والمواد الأساسية للجسم .
- تطهِّر الجسم من الجراثيم وتمنع العفونة وتدخل لمساعدة الجسم على المقاومة حتى في حالة إصابته بالحمى أو الڤيروس فجأة .

واحتمالات المعالجة بواسطة النباتات مهمة للغاية ، لأن الجسم يمتص موادها بسهولة ، كما أن تأثيرها يتم بفضل دورها المنشط والذي يفيد التوازن

للجسم ويقويه ، لذا فباستطاعتنا استعمالها في كافة الحالات :

- كعلاج واقٍ .
- كعلاج شافٍ .
- كعلاج لإعادة التوازن .
- كمساعدة من نوع آخر .

العلاج بتدليك العظام

برهنت التجارب المعملية على الآتي :

أن أية مشكلة تمس العضل أو العظام أو العمود الفقري تسبِّب عاجلاً أو آجلاً خللاً في أحد أعضاء الجسم ، كما أن أعضاء الجسم تتعرض لتأثيرات من جراء إصابة أية فقرة من العمود الفقري ، كما أن العمليات الفسيولوجية في أعضاء الجسم تتأثر جميعها بتضرر العمود الفقري .

وتدليك العظام له فاعلية مميزة خصوصًا بالنسبة للأعضاء التي وظيفتها الأساسية تخليص الجسم من المواد الضارة ، وللأعضاء التي وظيفتها الدفاع والمقاومة ؛ كالكليتين والكبد والطحال .

أن بعض العوامل والتصرفات قد يسبب ألَمًا في الظهر ، منها مثلا تيار الهواء في السيارة أو في المنزل ، فذلك يؤدي إلى رطوبة العضلات فتقوم العضلة برد فعل مقاوم ، ولكنه يدوم بعض الوقت حيث تنقبض بشدة تمنع تحريك المفصل المرتبط بها ، وفي هذه الحالة يكون العلاج بتدليك العظام ؛ حيث يساعد على تليين العضلة المتشنجة ، والتخفيف من انقباضها بما يعيدها إلى حالتها الطبيعية ، ويشعر المصاب مع أول تدليك للعضلة أن التصلب يتلاشى والتوتر يختفي والعضلة تنشط .

أن فاعلية العلاج بالوسائل الطبيعية تأتي من كونه منشطًا ويساعد الجسم والأعضاء المصابة على حصار الأوبئة والتغلب عليها دون تعريض الجسم للخطر .

ومن النتائج المحققة من تدليك عظام جمجمة الرأس - تخفيف اضطرابات النظر . وتتحقق هذه النتائج لأن هناك مرونة في عظام الجمجمة ؛ حيث تمتص هذه المرونة الصدمات والرضوخ وتحميها من الكسر .

بعض الأمراض وعلاجها بالنباتات الطبية وتدليك العظام

الأرق

إذا بلغ المرء مبلغًا من هذا المرض فيكفيه الزيزفون وزهر الليمون، بالإضافة إلى التدليك المنتظم لعظام العمود الفقري والرقبة والجمجمة. وإن كان الأرق سببه سُمِّيَّة ما بالجسم ، ننصح المريض باستخدام النباتات التي تزيل السمية من الجسم ، ومنها الصعتر والبابونج وأوراق الزيتون .

ومن النباتات التى تساعد على النوم وتخطِّي مرحلة الأرق ، فهي النباتات الغنية بالماغنسيوم والحديد والفوسفور والبوتاسيوم ، فهي تُهدِّئ الأعصاب وتساعد على النوم ، ونختص منها الزيزفون وحشيشة الهر.

انهيار الأعصاب

يتم علاجه بالنباتات التي تهدئ الأعصاب ، مثل الزعرور واليانسون والحبق والبابونج وشقائق النعمان ورعْي الحمام Vervain والبنفسج ؛ حيث يتم نقعها في الماء الفاتر أو الحار ، ثم يشربها المريض ثلاث مرات في اليوم .

الاضطرابات الهضمية

الكبد

للكبد وظائف عديدة ، وهو يلعب دورًا أساسيًا في عملية الهضم والتمثيل الغذائي . يوزع الكبد على الجسم جميع المواد الغذائية الأساسية ،

كما يقوم بوظيفة أخرى أساسية هي تخزين فائض الحديد. وهو مضاد للسموم ، وينظِّم سكر الجسم وكذلك درجة الحرارة .

العظام الواجب تدليكها في هذه الحالات هي الفقرات القَطَنية جميعها .

النباتات المفيدة في هذه الحالة هي اليانسون ، الريحان ، الثوم، الكرفس ، البقدونس ، النعناع .

اليرقان

المعالجة الناجحة هي تدليك فقرتي العنق والظهر ، أما النباتات المناسبة منها فهي : جميع المسهلات والمساعدة على الهضم ، والنباتات المفيدة للكبد ومنها الجرجير وبقلة الملك والنعناع والبصل .

تنقع صباحًا ومساء قبضتان من الصعتر وقبضتان من الزيتون وقبضة واحدة من عرق السوس ، وتقدم للمصاب .

انتفاخ المعدة بالهواء

بإمكاننا معالجة هذه الحالة المرضية بواسطة تدليك فقرتي العنق الأولى والثانية ، وفقرات الظهر الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثانية عشرة .

أما النباتات الأكثر إفادة للتخلص من الانتفاخ فهي الشبت أو الشِّبْث anet ، واليانسون الأخضر والزعرور والقرفة والكراويا والكمون .

تنقع ثلاث قبضات من اليانسون الأخضر مع قبضة زيزفون وقبضة من النعناع ، وتقدم للمريض بعد أن تُصفًّى قبل تناوله وجبات الطعام .

عسر الهضم والتهاب المعدة

عسر الهضم غالبًا ما يسبب الألم . والعلاج الأساسي هو اتباع نظام تغذية متوازن ، مع تحسين وظائف الكبد .

لمعالجة عسر الهضم يقوم الإخصائي بتدليك الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والخامسة والسادسة والسابعة . أما بالنسبة لالتهاب المعدة فإنه يستوجب تدليك الجمجمة وفقرات الظهر جميعها والفقرة القطنية الثانية وعظمة الحوض iliac اليمنى .

أما النباتات المفيدة لهاتين الحالتين فهي الأفسنتين absinth وحشيشة الملاك واليانسون الأخضر والحبق وزهر أبوصفير والبابونج والكراويا والقنطريون Centaurea والهندباء البرية وزهر الليمون الحامض والطرخون estragon .

القرحة

باستطاعتنا تجنب أنواع كثيرة من القروح إذا تفادينا ما يسبب الانسدادات في بعض فقرات العنق والظهر ، الناتجة عن عادات سيئة في وضع الوقوف والجلوس . ولتجنب حدوث هذه الانسدادات يوصى بتدليك فقرات الظهر العليا وفقرات الظهر السابعة والثانية عشرة . وتعالج القرحة في المعدة أو في الأمعاء بطريقة التدليك ذاتها . والنباتات اللازمة لمعالجة هذه القروح هي : الشمرة ، البردكوش ، الصعتر ، ورعي الحمام العطري .

الإمساك

بإمكاننا معالجة الإمساك بتدليك العمود الفقري السفلي ، أي الفقرات القطنية ، والفقرتين الظهريتين الثالثة والثامنة ، وفقرة الرقبة السابعة . ومن الضروري القيام بالتمرينات الرياضية المقوية لعضلات البطن مما يسهل عملية الإخراج . النباتات المفيدة في حالات الإمساك هي : الأفسنتين والثوم واللوز والبابونج والشمرة وبقلة الملك والتفاح والراوند والنخالة .

الإسهال ، الزغدة (الزُّحار)

لمعالجة الإسهال والزُّحار بإمكاننا تدليك الفقرة العنقية السابعة والفقرة الظهرية الحادية عشرة والفقرة القطنية الأولى . والنباتات المفيدة لمعالجة هاتين

الإصابتين هي : الأفسنتين والأخيليا وزهر القناديل والسنديان والسفرجل والبربريس barberry .

يغلى في ربع لتر من الماء خمس قبضات من الزيزفون وخمس قبضات من الصعتر أو تنقع ثلاث قبضات من أوراق الفريز (الفراولة) وثلاث قبضات من الصعتر وقبضه من الورد ، ويقدم هذا الشراب للمصاب بالإسهال أو بالزحار .

السكري (البول السكري) ، مرض السكر

السكري هو ارتفاع نسبة السكر في الدم ، والتدليك الذي يساعد على توازن الجسم يؤدي بالتالي إلى التخفيف من هذا الارتفاع . والعظام الواجب تدليكها هي : الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والسابعة والثامنة والتاسعة والفقرة القطنية الثانية .

أما النباتات المفيدة لهذه الحالة هي : الأفسنتين ، والزيزفون والقرطب bar-dane والفجل وتوت العليق والعرعر وقشرة اللوبيا والزيتون .

الحساسية

يصاب الإنسان بالحساسية من جراء تغيير بسيط في توازن الجسم، هذا التغيير في مولدات المضاد antigens القادرة بمجرد وجودها في الجسم على خلق أجسام مضادة ، يؤدي إلى ارتفاع حساسية الجسم وعدم توازنه ، ويضعف مقاومته للأجسام الغريبة . ذلك هو الحال مع الربو والإكزيما والتهاب الجيوب الأنفية ، وكذلك بعض أنواع الهرش المزمن والتهاب المعدة والصداع .

إن تدليك الجمجمة هو علاج مفيد في حالات الإصابة بالحساسية. أما النباتات التي ننصح بها فهي : القرطب bardane ، وإكليل الجبل ، والصعتر

البري ، والصعتر .

الربو

إذا أخذ الربو شكل حساسية ، فتدليك العظام يفيده ، وخصوصًا الجمجمة والفقرات العنقية الأولى والرابعة والسابعة .

حساسية الجلد

يمرض الجلد في بعض الأحيان بسبب حساسيته تجاه إحدى المواد التي سبق ذكرها . وهذا النوع من الحساسية يفيده تدليك جانبي الجمجمة كما تفيده النباتات المخصصة لمعالجة الحساسية .

تنقع قبضتان من الصعتر مع قبضتين من العرعر وقبضتين من القويسة وقبضتين من الورد ، وتقدم للمصاب مرتين في اليوم .

التهاب الأنف والجيوب

لعلاج هذا النوع من الحساسية باستطاعتنا تدليك الجمجمة وفقرتي العنق الأولى والسابعة وفقرات الظهر الأولى والثالثة والرابعة والأضلاع الأربع الأولى .

تنقع النباتات التالية وتقدم للمصاب مرتين في اليوم : ثلاث قبضات من الصعتر ، وقبضتان من الأوكالپتوس eucalyptus، وقبضتان من الخزامى ، مع قبضتين من النعناع ، ويفيد المريض أن يستنشق زهر البابونج .

الصداع النصفي

إنه نوع من آلام الرأس يصيب عادة نصف الجمجمة ويدوم عدة دقائق أو يومًا بكامله ، ويأخذ شكل نوبات متفاوتة الشدة .

يتمركز الألم وراء عين واحدة أو كلتيهما ، وفي أعلى الجمجمة و وراء الأذن . يفيد التدليك في تخفيف حدة الألم ، خصوصًا تدليك الجمجمة ،

وفقرات العنق الأولى ، وفقرات الظهر السفلى ، والفقرات القطنية ، وعظام الحوض من الجهة اليمنى .

تنقع النباتات التالية لتهدئة الألم وتقدم للمصاب مرتين أو ثلاثًا بعد تناول الطعام : قبضتان من النعناع مع قبضتين من الزيزفون وقبضتين من الصعتر وقبضة من إكليل الجبل .

أعصاب الرأس

مجرد تعرض أي عصب لحادث يمكن أن يسبب الألم والنوبات الحادة . وتتم معالجة هذا الألم بواسطة تدليك الجمجمة وفقرات الرقبة والأضلاع الثلاث الأولى .

أما معالجته بواسطة النباتات فتنقع في الماء الساخن النباتات التالية وتقدم مرتين أو ثلاث مرات في اليوم : ثلاث قبضات من إكليل الجبل مع قبضتين من الخزامى وقبضتين من زهر أبوصفير مع قبضة من القويسة .

آلام الورك والفخذ

ينطلق عصب الورك من الفقرتين الأخيرتين من العمود الفقري ويمر داخل الجهة الخلفية للفخذ ليصل إلى القدم . أما الألم في عصب الورك فهو ناتج عن كون هذا العصب عالقًا بين عظمتين تضغطان عليه . وبالإضافة إلى المشاكل الميكانيكية ، جميع آلام الأعصاب ناتجة عن عامل التهابي يدوم حتى زوال الضغط عن العصب إذا لم تعالج بالشكل المناسب .

لمعالجة آلام عصب الورك والفخذ يجب تدليك الفقرات القطنية و وضع أوراق الكرنب المسلوقة والساخنة على جذور العصب المصاب . كذلك يجب نقع النباتات التالية وتناولها مرتين يوميًا : ثلاث قبضات من البردقوش مع قبضتين من النعناع وقبضتين من الصعتر وخمس أو ست قبضات من زهر البابونج .

آلام أعصاب العنق والذراع

لمعالجة آلام أعصاب العنق والذراع يجب تدليك فقرات العنق السفلى ، ولمعالجة آلام أعصاب الأضلاع يجب تدليك فقرات الظهر من العمود الفقري . ويجب نقع الأرجل واليدين في الماء الساخن مع الأعشاب الآتية : البردقوش، مع الخزامى ، والصعتر البري ، والزيزفون (قبضة من كل نوع في لتر ماء مغلي) .

انقطاع الطمث

يحدث هذا بسبب اضطراب هرموني أو بسبب اتباع رجيم قاسٍ أو بسبب صدمة نفسية أو عاطفية . والأدوية الأكثر استعمالا في هذه الحالة هي الهرمونات oestrogen أو progesterone .

لكن مفعول هذه الهرمونات غير دائم ولا يلغي أسباب المرض . ومعالجة هذه الحالة بالوسائل الطبيعية تتم بتدليك جانبي الجمجمة والفقرة العنقية السابعة والفقرة الظهرية التاسعة ، والفقرات القطنية الثانية والثالثة وعظمة الحوض من جهة الشمال .

تنقع النباتات التالية وتقدم للمصابة مرتين يوميًا : ثلاث قبضات من القويسة ، وقبضتان من إكليل الجبل ، وقبضتان من البابونج مع قبضتين من زهر القنديل .

الطمث المؤلم

الألم في فترة الطمث خصوصًا لدى الفتيات الشابات يرجع إلى كون بنية الحوض غير متوازنة مع العمود الفقري ؛ أو بسبب تشنجات في الأغشية التي تغلف الأعضاء . ويمكن معالجة هذا بتدليك جانبي الجمجمة والفقرة الأولى والسابعة والفقرة الظهرية العاشرة والفقرات القطنية وأعلى الحوض على مدار الخصر .

تنقع النباتات التالية وتتناول مرتين أو ثلاثًا يوميًا من أيام الطمث: قبضة من الحبق وقبضتان من الزيزفون مع قبضتين من القويسة وقبضتين من البردقوش وأربع أو خمس من زهرات البابونج .

تقرح الجلد

البشرة هي مرآة صحة الجسم ، وتعكس الاضطرابات التي تطرأ عليه . وسبب تقرح الجلد وحب الشباب قد يكمن في الهرمونات أو الكبد ، أو هو متعلق بتوتر الأعصاب . والعلاجات الموضعية لهذه الإصابة غير فعالة ، إلا إذا رافقتها علاجات داخلية .

نضيف إلى النباتات الكلاسيكية المطهرة بعض العلاجات المحددة ؛ أي إلى الأرقطيون وعنب الذئب وبقلة الملك والقريص والفشاغ (زنبق) نضيف في حالة الاضطرابات الهرمونية ما يلي :

زهرة القنديل وإكليل الجبال والقويسة ، وفي حالة الاضطرابات الهضمية النباتات المفيدة هي : الجنطايا Gentiana والعرعر والصعتر البري والصعتر. التدليك ينشط الدورة الدموية وتَبادُل السوائل داخل الجسم ، كما أنه ينظم مختلف وظائف الأعضاء والغدد ، مما ينعكس إيجابًا على مستوى الجلد .

لذلك ولكل ما ذكرنا من أهمية العلاج بالغذاء - ظهر حديثًا برنامج يشمل ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة للأجسام والعقول والأرواح . ولماذا ٨ أسابيع ؟ لأن هذه الفترة كافية لتأقلم الأنظمة البيولوجية بالجسم على النظام الجديد ، وكافية لزيادة قوة الجهاز المناعي وظهور الاستجابة .

كما أن هذا النظام يزيد من استجابة هذه الأنظمة البيولوجية ويؤدي إلى زيادة هرمون البروستاجلاندين وهو ما يسمى مضاد الالتهابات ، كما أنه يؤدي إلى انتظام ساعات النوم ويقلل من القلق .

الأسبوع الأول

الخطة

١ - التخلص من كل أنواع الدهون والزيوت ما عدا زيت الزيتون .
٢ - التخلص من كل الدهون الْمُصَنَّعة والْمُهَدْرَجة .
٣ - التخلص من كل المُحَلِّيات الصناعية .
٤ - التخلص من كل المنتجات التي تحتوي على ألوان صناعية .
٥ - التأكد من المحتوى الدهني لكل ما تأكل ، وخاصة ما يحتوي على الدهون المشبعة .

الوجبة

١ - ابدأ بأكل الخضراوات الطازجة وخاصة المحبب منها لنفسك .
٢ - اعتمد أكثر على الأسماك - السالمون - السردين - على الأقل مرة أو مرتين في هذا الأسبوع لاحتوائها على أوميجا (٣) أحماض دهنية ذات الفائدة العظيمة للجسم ؛ حيث إنها تساعد على تقليل دهون الدم ، وتساعد كمضادات للالتهابات وزيادة سرعة الالتئام في الأنسجة .

الإضافات

يجب أن نتناول ڤيتامين C في حدود من ١٠٠٠ - ٢٠٠٠ ملليجرام مع كل وجبة ، أي مع الإفطار - الغداء - العشاء ، من المصادر الطبيعية . لأن ڤيتامين C يساعد على بناء أنسجة ضامة قوية وكذلك يساعد على سرعة التئام الجروح الناتجة من نظام التمزق .

التمرينات الرياضية

١ - حاول المشي لمدة عشر دقائق مشيًا منتظمًا يوميًا .

٢- إذا كنت على برنامج خاص بتمارين aerobic فإن الأمر يلزم المشي إضافة إلى ذلك .

الجانب العقلي والروحي Mental-Spiritual

١ - ابدأ في تمارين الاسترخاء والتنفس لمدة خمس دقائق يوميًا وهي عبارة عن الآتي :

أ - اجلس في وضع مريح مع استقامة الظهر والعينان مغلقتان مع ارتداء ملابس مريحة غير ضيقة .

ب - ركز على التنفس بأخذ نفس عميق من الأنف وطرده من الفم مع الاسترخاء التام لكل العضلات - مع التركيز في هذا يتم استرخاء الجسم والعقل والروح .

٢- عليك بزيارة بعض الحدائق أو الأماكن الخضراء ، وإن لم يتوافر يتم شراء بعض الزهور ذات الشكل والرائحة الجميلة .

ملاحظات

١- يلاحظ أن زيوت الخضراوات تحتوي على عديد من الدهون غير المشبعة التي تتأكسد بمجرد تعرضها للهواء ، وبذلك تتزنخ ، بعكس زيت الزيتون الذي يحتوي على أحادي الأحماض الدهنية غير المشبعة ؛ مثل حامض الأوليك المقاوم إلى حدٍّ ما للتأكسد والتزنخ . وهي مفيدة للجسم بالمقارنة بعديد من غير المشبع والمشبع .

٢- وبذلك يكون زيت الزيتون أقل في معدلات الإصابة بأمراض القلب والسرطان .

٣- دع كلا من عينيك وأنفك تدلك على زيت الزيتون الطازج غير المخزون .

الأسبوع الثاني

الوجبة

١- مرة أخرى في هذا الأسبوع يجب أكل السمك مرتين على الأقل مع البروكلي أو القنبيط .

٢- حاول زيادة محتوى الوجبات من الحبوب cereals . لاحظ أن أحسن وسيلة للحصول على أكبر كمية من الألياف تأتي من أكل الخضراوات الطازجة والفواكه الطازجة .

٣- حاول أكل منتجات فول الصويا ، وهي تحتوي على أيزوفلافون التي تقي الجسم من السرطان وكذلك خشونة المفاصل .

٤- استبدل بالشاي العادي الشايَ الأخضر .

٥- لوحظ أن أقل نسبة سرطان ثدي توجد في الصين واليابان ؛ لأن النساء هناك كانت معتادة أكل الأشياء الطبيعية غير المحتوية على هرمون الاستروجين ، الذي يعطى للحيوانات لزيادة نموها . عندما تحول هؤلاء النسوة إلى أكل اللحوم المحتوية على الاستروجين الصناعي مثل النساء الأمريكيات - زادت نسبة سرطان الثدي مثل تلك النسبة الموجودة في أمريكا .

كما وُجِد أن نساء الصين واليابان اللائي يَعشْنَ على المنتجات الطبيعية أقل بكثير في المتاعب التي تحدث في سن اليأس . ويرجع ذلك إلى أن المنتجات الطبيعية تحتوي على ما يسمى بالفيتو استروجين الطبيعي الموجود في النباتات ، وهو ما يعطي حماية عن الاستروجين الصناعي لسرطان الثدي ومتاعب سن اليأس .

٦ - تقليل كمية الكافيين الموجودة في القهوة وماء الكولا وغيرهما .

الإضافات

١- ابدأ في تناول الكاروتين من الجزر الأصفر مع الإفطار (كوب من عصير الجزر أو حوالى ١٥٠ جرامًا) تمد الجسم بـ ٢٥٠٠ وحدة دولية من بيتاكاروتين + ألفاكاروتين + زانثين .

التمرينات

استمر في المشي مع زيادته إلى مدة خمسين دقيقة مع تمارين الأيروبكس .

الجانب الروحي

١- قم بزيارة الأماكن المحببة أو المنتزهات مع قضاء أكبر وقت ممكن .

٢- حاول في يوم واحد من هذا الأسبوع أن لا تقرأ أو تشاهد التليفزيون أو تسمع أخبارًا في هذا اليوم ، وعش مع نفسك .

٣- استمر في التركيز على التنفس لمدة خمس دقائق كل يوم مع إضافة ٣٠ ثانية - ٦٠ ثانية تمارين للتنفس كل يوم . استمر في التنفس مع البداية بالشهيق من الأنف وخروج الزفير من الفم .

- لاحظ أن الشاي العادي يحتوي على مادة الثيوفيلين ، وهي المادة التي توجد في القهوة بنسبة عالية . لذلك حاول استبدال الشاي الأخضر بذلك الذي يستحب شربه مرة أو مرتين يوميًا .
- في حالة ضرورة شرب الشاي العادي أو القهوة حاول استبداله بالأنواع الخالية من الكافيين الذي كثرته تؤثر في الشريان التاجي والقلب .

هذه قصة سيدة تعمل في تعليم الموسيقى ، تقول إنه حدث لها تحسن ملحوظ في النظر بعد استخدامها ٨ أسابيع من هذا البرنامج . وتقول إنها في الأسبوع الثاني أخذت الجزر الأصفر في صورته الطبيعية أو في صورة عصير طازج ، وفي خلال هذه الأيام فإن مشاكل الرؤية لديها تحسنت تحسنًا ملحوظًا

والتي كانت تعاني منها على مدى ٣ - ٤ سنوات ، وشاركها في هذا الرأي طبيب العيون المعالج .

الأسبوع الثالث

برنامج هذا الأسبوع يعتمد أساسًا على

١- الاعتماد على الخضراوات والفاكهة الطازجة ، ويحسن الابتعاد عن هذه الخضراوات أو الفاكهة التي تحتوي على بقايا الكيماويات ؛ أي الاعتماد على ما يأتي منها من زراعات طبيعية .

٢- الابتعاد في هذا الأسبوع عن مصادر الإشعاعات مثل ضرورة استخدام واقي الشاشة للكمبيوتر ، وكذلك استخدام عدسات للنظارة للحماية من الأشعة فوق البنفسجية .

الوجبة

١- حاول في وجبة أو أكثر من هذا الأسبوع تناول زيادة من الخضراوات والفاكهة .

٢- لابد أن تأكل السمك مرتين هذا الأسبوع .

٣- لابد من إحلال - ولو مرة هذا الأسبوع - منتجات فول الصويا أو البقوليات مكان وجبة اللحوم .

الإضافات

١- مع وجبة الغذاء لا بد من أخذ ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة دولية من ڤيتامين E (هـ) ، و٢٠٠ - ٣٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم .

التمرينات

١- زيادة المشي إلى ٢٠ دقيقة مع تمارين الأيروبكس يوميًا ، أو المشي ٢٠ دقيقة مشية منتظمة ،ثم تمارين الأيروبكس يومًا بعد يوم .

٢- إجراء بعض تمارين الاستطالة للعضلات لزيادة مرونة الجسم .

الجانب الروحي

١- حاول مرتين في الأسبوع أن تجلس مع الأصدقاء أو المقرَّبين ممَّن تشعر معهم بالراحة والسعادة .

٢- حاول في يوم واحد من هذا الأسبوع أن تعيش مع نفسك وتجنب سماع أية أخبار .

٣- الاسترخاء لمدة ٨ دقائق في النهار مع غلق العينين واسترخاء كل العضلات والتنفس من الأنف والإخراج من الفم بدون انفعال أو تأثير . يمكن زيادة الاسترخاء إلى عشر دقائق .

الخضراوات خلال الأسبوع

- ٤ بصلات
- ٦ جزرات صفراء
- ٥ ملاعق زيت زيتون
- أوراق خضراء مثل الخس والجرجير
- كيلو فاصوليا خضراء
- ٨ قطع طماطم
- ٢ بطاطس كبير
- ملء كوب عيش الغراب
- ملء ٤ أكواب حبوب ؛ مثل القمح - الشعير - الفاصوليا البيضاء - البسلًى
- ٦ قرون فلفل أخضر

الفاكهة

كل يوم نصف كيلو جرام فاكهة متنوعة .

الإضافات

١- ٤٠٠ - ٨٠٠ وحدة دولية من ڤيتامين E كل يوم .

٢- ٣٠٠ ميكروجرام سيلينيوم يوميًا .

وذلك لأن الاثنين معًا يمثلان أحسن مضادات الأكسدة ، هذا بالإضافة إلى كمية ڤيتامين C المعهودة ، والكاروتين المأخوذة في الخضراوات من الجزر الأصفر .

الأسبوع الرابع

الخطة

١- يجب مراجعة سرير النوم ، وكل ما به من وسائد ومراتب وموضع النوم ، وهل يوجد به أي أمور غير مريحة أو هل توجد بالحجرة أو بالقرب منها وسائل للإزعاج ، وحاول الوصول إلى أنسب الأوضاع .

٢- حاول الحصول على مرشح للهواء في غرفة النوم ، وإن لم يتوافر فقم بتجديد الهواء باستمرار مع النوم لمدة كافية .

٣- مراعاة أن نوم النهار لا يعوض نوم الليل .

الوجبة

١- يتم في هذا الأسبوع تناول كمية أكثر من الثوم .

٢- يتم في هذه الأسبوع تحويل وجبتين على الأقل من اللحوم إلى بروتين فول الصويا .

التمارين

يجب زيادة تمارين aerobic والمشي ٢٥ دقيقة يوميًا لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

الجانب الروحي

١ - المداومة على تمارين التنفس والاسترخاء مع زيادة مدتها بعض الشيء يوميًا ، وذلك لأنها تحسن من الجانب الروحي والبدني واللياقة .

٢ - اقرأ أو اتصل ببعض الأشخاص الذين كانت لديهم تجربة أو تجارب في إرادة الشفاء من الأمراض وسرعة الالتئام ، وتحدث معهم عن تجاربهم .

الأسبوع الخامس

الخطة

حاول أخذ حمام بخار أو الدخول للساونا واستخدام ذلك لمدة ٢٠ دقيقة لمدة يوم واحد في هذا الأسبوع ، مع شرب السوائل الكافية لتعويض المفقود .

الوجبة

الاستمرار فيما سبق مع التركيز على الشاي الأخضر والتليو والبردقوش والخضراوات الملونة وكذلك الفاكهة الملونة ، مع تناول اللحوم مرة واحدة في هذا الأسبوع .

التمارين

زيادة تمارين الاستطالة والمشي إلى ٣٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

الجانب الروحى

١ - كرر تمارين التنفس والاسترخاء يوميًا .

٢ - الاستماع إلى الموسيقى الخفيفة المحببة أو إلى القرآن المرتل .

٣ - التنزه في الحدائق الخضراء أو شراء زهور محببة .

الأسبوع السادس

الخطة

أخذ حمام البخار أو السّاونا مرتين في هذا الأسبوع .

الوجبة

١- زيادة مرات تناول السمك والتونا .

٢- زيادة تناول فول الصويا وإحلاله مع عيش الغراب مكان اللحوم .

التمارين

زيادة التمارين والنزهة إلى ٤٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

الجانب الروحي

١- المداومة على تمارين التنفس والاسترخاء .

٢- الاستمتاع بالجلوس مع الأصدقاء والمقربين .

٣- التريض في الحدائق .

الأسبوع السابع

الخطة

١- قم بأي عمل خيري خلال هذا الأسبوع ؛ مثل زيارة المستشفيات أو مساعدة صديق أو جار .

٢- الاستمرار في حمامات البخار أو الساونا لمدة ٢٠ دقيقة .

الوجبة

المداومة على النظام الغذائي السابق .

التمارين

زيادة التمرينات والمشي المنتظم لمدة ٥٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

الجانب الروحي

١-زيادة تمارين الاسترخاء والتنفس مرتين يوميًا ، كل مرة ٥ دقائق .

٢ - القيام بأي عمل محبب للنفس .

الأسبوع الثامن

الخطة

١- يتم عمل مراجعة للتغيرات التي قمت بها لتغيير نظام أو أسلوب حياتك ، وما هو المناسب لكي تستمر عليه .

٢- كرر ما وجدته مناسبًا لمدة ٨ أسابيع أخرى .

الوجبة

لعلك لاحظت ما قد طرأ على صحتك وجسمك من تحسن الاستمرار في هذا النظام الغذائي .

الإضافات

١ - الاستمرار في الكاروتين من الجزر الأصفر والثوم لزيادة الأكسدة ومحاربة الشيخوخة .

٢ - زيادة موارد الأميجا (٣) لمحاربة الدهون .

٣ - المداومة على زيت الزيتون والخضراوات الملونة وكذلك الفاكهة الملونة لمحاربة الأورام وزيادة الالتئام .

٤ - المداومة على الشاي الأخضر وكذلك التليو والبردقوش .

التمارين

زيادة التمارين إلى ساعة يوميًا لمدة ٥ أيام .

الجانب الروحي

١ - المداومة على تمارين الاسترخاء والتنفس .

٢- البعد عن الأماكن أو الأشخاص المسببين للغضب أو تهيج الأعصاب .

نصائح عامة

عدم الإهمال في معالجة الاضطرابات الصحية ، والسعي وراء العلاج

بالطريق العلمي السليم .

١- عدم تجاوز الجرعات العلاجية المحددة ، بقصد الشفاء السريع .

٢- تجنب استخدام النباتات المخلوطة بصورة عشوائية في العلاج دون مرجع علمي .

٣- تجنب النباتات التي لم تذكر في هذا الكتاب ، إلا في وجود مرجع علمي .

٤- الاعتناء الجيد بالأسنان ، والاهتمام بصحة الجسم .

٥- أخذ القسط الكافي من النوم .

٦- عدم التعرض لتيار هوائي أثناء النوم .

٧- تجنب النوم في غرف رديئة التهوية .

٨- عدم الإفراط في التدفئة والتبريد في غرف النوم .

٩- عدم استخدام الأغطية الثقيلة .

١٠- تجنب الأوضاع غير السليمة في الجلوس ، والقيام ، والنوم، لأن ذلك يضر بالعمود الفقري والرقبة .

١١- عدم حمل الأوزان الثقيلة .

١٢- عدم استخدام الوسادات الضخمة أو العالية في النوم .

١٣- أخذ الوقت اللازم لتلبية حاجات الجسم الطبيعية .

وحتى نتجنب استفحال المرض في أجسادنا والتعرض لآلام وعذاب المرض ، فمن الأفضل استخدام أساليب الوقاية التي جاءت بصدد كتابنا هذا.

وإني أحسبه على خير إن شاء الله .

وعلى الله قصد السبيل

الفصل السادس

الطب الوقائي

سيِّدنا محمَّد الطَّبيب

تعرض هذه السطور صورةً نبوية شريفة ؛ هي صورةُ النبيّ الطبيب ، الذي يحرص دائمًا على تقديم النَّصيحة لأمته ، لعلاجها من أمراضها الروحيّة والجسديّة . ولقد جاءت نصائحُ سيدنا محمد ﷺ الطبية في صورة قِيَمٍ إسلامية رائعة ، تربط الأسبابَ بالمسبِّبات ، وتلفت الأنظار إلى مفرداتِ الطبيعة من حولنا ؛ لنحوِّلَها إلى أدوات علاجية نافعة .

الحثُّ على التَّداوي

رُوي عن أبي بكر رضي الله عنه أنه قال : سمعتُ رسول الله ﷺ يقول : «سَلُوا الله اليَقِينَ والْمُعافاةَ ، فَما أوتِي أحَدٌ بَعْدَ اليَقِينِ خَيْرًا مِنَ العافيةِ .» الحديث أخرجه البخاري (٤/ ٦٢) ، (٩/ ١٠٥) ، وأبو داود في الجهاد (٩٣٥) ، والترمذي (٣٥٩٤) ، وأحمد (١/ ٣، ٨). أي أنه ليس للإنسان صلاح في الدارين إلا باليقين والعافية ، فاليقينُ يُزيل الشكَّ من قلوب المؤمنين وهذا هو العلاج الروحيُّ ، أما العافية فتكون من الأمراض الجسديّة . وهكذا يحثُّنا سيدنا محمد ﷺ على التَّداوي من شتّى الأمراض روحية أو جسدية .

وفي الحثِّ على التداوي لما للصحة من أهمية في الحياة الدنيا وردت أحاديثُ كثيرة ، منها : ما ورد في مُسْنَد الإمام أحمد من حديث زِيادَة بن عَلاقَة من أسامة بن شريك قال : كنتُ عند النبي ﷺ وجاء الأعراب فقالوا : يا رسول الله ، أ نتداوى ؟ فقال ﷺ : « نَعَمْ ، يا عِبادَ اللهِ تَداوَوْا ، فَإن الله عَزَّ وَ جَلَّ لَمْ يَضَعْ داءً إلا وَضَعَ لَهُ شِفاء غَيْرَ داءٍ واحِد » . فقالوا : ما هو ؟ قال ﷺ : « الهَرَمُ » . الحديث أخرجه أحمد في المسند (٤/ ٢٧٨) ، والترمذي في سُنَنه (٢٠٣٨) .

وقد ورد أيضًا أن النبيَّ ﷺ قال : « لِكُلِ داءٍ دَواءٌ ، فَإِذا أصابَ الدَّواءُ الدَّاءَ بَرِئَ بِإِذْن اللهِ (عَزَّ وَ جَلَّ) . » رواه مسلم (١٤/ ١٩١) .

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنهُ مرفوعًا : « ما أَنْزَلَ اللهُ مِنْ داءٍ إلا وَأَنْزَل لَهُ الشِّفَاءَ . » (رواه البخاري ٧/ ١٥٨) .

لقد جاءت مقولات النبي الطبية ، في أغلب الأحيان ، لتحثَّ المرضى على أن يبحثوا عن الدواء النافع لهم مع اعتقادهم أن الشِّفاء بيد الله ، وأن الشافي حقيقة هو الله ، وما هذه الأدويةُ إلا أسباب يَسَّرها الله لعباده في الدنيا . ومن ناحية أخرى فإن هذه المقولات الطبية تحمل في طياتها علاجًا معنويًا راقيًا ، من شأنه أن يرفع من معنويّات المريض النفسية ؛ ذلك أن الجانب النفسي في علاج المريض يزرع التفاؤل والأمل في وجدانه .

وفي هذا الباب أيضًا نجد أحاديثَ مثل ما رُوي عن أبي سعيد : أن رسول الله ﷺ قال : « ما خَلَقَ الله منْ داءٍ إلا وَجَعَلَ له الشِّفاءَ ، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ ، وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ ، إلا السّامَ ، والسّامُ الْمَوتُ » ، مجمع الزوائد (٥/ ٨٤) رواه أحمد والطَّبرانيّ .

ومثل ما رُوي عن النبي ﷺ أنه قال : « العِلْمُ عِلْمانِ: عِلْمُ الأَبْدانِ ، وَعِلْمُ الأَدْيانِ . » أخرجه ابن أبي شَيْبة في المصنَّف (٣/ ٢٣٥). ومن هذا يتضح حثُّ الرسول ﷺ لأمته على التَّداوي إن سَقُمَت الأبدان وأصابتها العلل ، ولنعلم ما يصيب البدن ، وما يشفيه ، وما يقيه المرض - فينفعنا ذلك .

وفي رواية عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال : أجيفَ برجل من الأنصار يوم أحُد ، فدعا رسول الله ﷺ طبيبَيْن كانا بالمدينة ، فقال : «عالِجاهُ » . وفي رواية قيل: يا رسول الله ﷺ : وهل في الطب خير ؟ فقال : « نَعَمْ » . وكذلك ما ورد على لسان هلال بن يَساف قال : مرض رجل في عهد النبي ﷺ فقال : « ادْعُوا الطَّبِيبَ . » فقال : يا رسول الله ، أ يغني عنه الطبيبُ ؟ قال : « نَعَمْ ». الحديث أخرجه أحمد في المسند (٥/ ٣٧١) ، وابن أبي شَيْبة في المصنف (٥/ ٤٢١) .

وعنه أنه قال : دخل رسول الله ﷺ على مريض يعوده فقال : « أرْسِلُوا إلى الطَّبِيبِ » ، فقال له قائل: «وأنت تقول ذلك ، يا رسول الله ؟» قال : « نَعَمْ » .

من خلال كل ذلك يتضح لنا إلى أيِّ مدًى حثَّنا رسول الله ﷺ على التَّداوي ، والأخذ بأسباب الطبِّ التي خلقها الله لنا ، والبعدِ عن الاستسلام أمام المرض ، فإنه يقول : « المُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيرٌ وأحَبُّ إلى اللهِ مِنَ المُؤمِنِ الضَّعيفِ » . أخرجه مسلم (٣٤) ، وأحمد (٢/ ٣٨٠) .

الوقاية خيرٌ من العلاج

إن كل ما توصل إليه العلم الحديث من حُقن وأمصال ومضادّات حيوية . . . إلخ ، ما هي إلا وسائل حديثةٌ للوقاية من حدوث المرض قبل أن

تكون علاجًا يقضي على المرض . وقد وضع رسول الله ﷺ مبدأ عامًا للوقاية يمكن أن نسميَه « قانون الحجر الصِّحيّ » ؛ إذ يقول في الطاعون : « إذا سَمِعْتُمْ به بِأَرْضٍ فَلا تَدْخُلوا عليه ، وإذا وقع بِأَرْضٍ - وأنتم بها - فلا تَخْرُجُوا مِنْها . » (أخرجه الثلاثة ، والترمذي) .

و واضح من نص الحديث الشريف مدى حرصه على تقرير مبدأ « الوقاية خير من العلاج » ، وخاصة في الأمراض المُعْدِية كالطّاعون وغيره .

أما الطبُّ الحديث فنجده يمنع مخالطةَ ذوي الأمراض المعدية أو الانتقال معهم ، ويضعهم تحت المراقبة داخل وخارج البلاد التي يسافرون إليها ، على الأقل فترة حضانتهم للمرض ، ولو استطاع الأطباءُ منع المرضى ذوي الأمراض المعدية من دخول بلادهم لفعلوا ، ولكن ذلك غيرُ يسير عليهم .

فانظر ، يا أخي القارئ ، إلى بُعد نظر رسول الله ﷺ ، وقارن بين ما فعله منذ أكثر من أربعةَ عشَر قرنًا وما يُتَّخذ حاليًا من طب ؛ حيث نجد أن النبي ﷺ كان في كلامه المرشدِ العظيم بمثابة الطبيب البارع في زمنٍ لم تكن فيه الأمراضُ معروفةَ السبب ، أو طَرق العلاج ، أو حتى طرق الوقاية منها .

هذا ولم يقتصر النبي ﷺ على وقاية بني آدم فقط ، بل تعدى ذلك إلى الحيوان ، و وضع له قانون الحجر الصحي ؛ حيث يقول ﷺ : « لايُورَدَنَّ مُمرَضٌ عَلى مُصح . » رواه أبو هريرة ، وأخرجه البخاري (٧/ ١٧٩) ، (١٨٠) ، ومسلم في السلام (١٠٤ ، ١٠٥) ، ومعناه : لا يورد صاحبُ الإبل المريضة على صاحب الإبل الصحيحة فيعديها بمرضها .

كما أنه ﷺ علمنا كيف نقي أنفسنا أمراض الفكر ؛ فيقول « ما مَلأَ ابْنُ آدَمَ وِعاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْماتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ، فَإنْ كانَ لابُد

فَثُلُثٌ لِطَعامِهِ ، وثُلُث لِشَرابِه ، وثُلُثٌ لِنَفَسِهِ . » الحديث أخرجه الترمذي (٢٣٨٠) ، وأحمد (٤/ ٣٢) ، والدّارمي (٢١٣) . ومن ناحية أخرى نصح ﷺ الناس ألاّ يأكلوا كلَّ ذي ناب من السباع ؛ حيث ورد « أنه نهى عن أكل كل ذي مخلب من الطير وكل ذي ناب من السِّباع » . الحديث صحيح وأخرجه مسلم في الذبائح والصيد (٥/ ١٣/ ٨٣) ، وأبو داود في الأطعمة (٣/ ٣٥٤ - ٣٥٥) حديث (٣-٣٨) ، وأحمد (١/ ٢٤٤)، والدّارمي (٢/ ٨٥) . وابن الجارود في المنتقى ص ٣٣٣ حديث (٨٩٢) ، وأبو عوانة في مسنده (٥/ ١٤٢) .

فقد رأى ﷺ بنور ربه عدمَ صلاحية هذه اللحوم لبني آدم، وهو ما يتَّفق وقولَ العلم الحديث ؛ بأنَّ عضلاتِها قويةٌ عَسِرة الهضم؛ كما أن أجسامها مليئة بالمواد السامة ، والطفيليات التي لا يقتلها الطهي .

وقد نصحنا ﷺ بعدم إرهاق الجسد وإجهاده ، وأمرنا بالمحافظة عليه ، وقد ترامى إليه أن عبد الله بن عمرو بن العاص يصوم النهار ، ويقوم الليل ، فقال له : « لا تَفْعَلْ ، صُمْ وأفْطِرْ، وقُمْ ونَمْ ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَليكَ حَقّا » ، هذه التوجيهات النبوية هي عينُ ما يدعو إليه علماء الطب الحديث ؛ فعدمُ كفاية الجسم من النوم ، والإجهاد الزائد ، يؤديان إلى أمراض كثيرةٍ ، وقد درأها عنا رسول الله ﷺ بتلك النصيحة الغالية .

ومن ناحية أخرى لم يغفل رسول الله ﷺ من نصح المسلمين بالوقاية عن طريق النظافة ، واتِّباع الطهارة ، فرغَّبهم في الوضوء والغُسْل في شتى المناسبات ، وأشار ﷺ إلى تقليم الأظافر التي تُخفي كثيرًا من الميكروبات أسفلها ؛ حيث يقول : « قَلِّمْ أظْفارَكَ فَإنَّ الشَّيْطانَ يَقْعُدُ عَلى ما طالَ مِنْها . » وربما يكون الهدف هو التنفير من ترك تقليمها ؛ فكما أن الشيطان عدوٌّ

للإنسان- فهذه الميكروبات أعداءٌ جبارة في تحطيم جسمه والفتك بصحته .

وقد اهتم ﷺ بتنظيف الأسنان بالسِّواك فقال : « لَولا أنْ أشُقَّ عَلى أُمَّتي لأَمرتُهُمْ بِالسِّواكِ قَبْلَ كُلِّ صَلاةٍ » . فالرسول ﷺ يدرك مدى أهمية صحة الأسنان؛ حيث إنها مدخل الصحة العامة ، وقد استخدم ﷺ وأصحابُه السِّواك كفرشاة للأسنان منذ قرون بعيدة ، قبل أن يُستَخدم معجون الأسنان والفرشاة لأول مرة عام ١٨٠٠م تقريبًا .

وبتحليل مكوِّنات السِّواك ، نجد أنها تتكوَّن من بعض الزيوت الطيارة ، وراتنج عطريّ ، وأملاح معدنية ؛ أهمها : كلوريد الصوديوم ، وكلوريد البوتاسيوم ، وأوكسالات الكالسيوم ، وهذه المواد هي التي تقوم عليها صناعة معجون الأسنان بشتى أنواعه .

أما إذا تُركت الأسنان دون تنظيف - نَخَر في عظمها السوس ، وأفرزت السموم التي يمتصها الجسم ، ومنها ينتشر السقم والألم ، ومن هنا كانت نصيحة النبي ﷺ للمسلمين باستعمال السِّواك. ومن أحاديثه أيضًا في هذا المجال : « خَمْسٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ : الحَياءُ، والعِلْمُ ، والحِجامَةُ ، والسِّواكُ والتعَطُّرُ . » أخرجه البخاري وابن عساكر ، ومجمع الزوائد ، والطبراني .

ويُروى أيضًا أن رسول الله ﷺ : « كان إذا قام من الليل يَشوصُ[1] فاه بالسِّواك » ، الحديث صحيح ، وأخرجه البخاري (٢/ ٤٣٥) ، وحديث (٨٨٩) ، ومسلم في الطهارة (١/ ٣/ ١٤٤ - ١٤٥) ، وأبو داود في الطهارة (١/ ١٤) حديث (٥٥) ، والنَّسائي (١/ ٨) ، وابن ماجة (١/ ١٠٥) ، وحديث (٢٨٦) ، وأحمد (٥/ ٤٠٧) ، وقال أيضًا : « ما لي أراكُمْ تَدْخُلُونَ عَلَيَّ قُلْحًا[2] . . اِسْتاكُوا » .

---

(١) يشوص : ينظف . (٢) قُلْحًا : من قلحت الأسنان ؛ أي تغيرت بصفرة أو خضرة تعلوها .

وكذلك تحدَّث ﷺ عن علم الوراثة ، وأشار إلى الوقاية من حدوث تكوين جنين يحمل الأمراضَ الوراثية ، فيقول ﷺ : « تَزَوَّجُوا فِي الحِجر الصّالحِ . . فَإن العِرْقَ دَسّاس » .

ويقول ﷺ في حديث آخر : « تَخَيَّرُوا لِنُطَفِكُمْ ولا تَضَعُوها في غَيْر الأَكْفاءِ . » وفي هذين الحديثين الشريفين تحذيرٌ من الزواج بالنساء غير الأكفاء، فإذا كانت الأم مثلاً ضعيفة العقل، وبها بَلَه ، فإن هذه الصفات تنتقل إلى الجنين .

وقد أمر رسول الله ﷺ باختيار المرأة ذات الدين والخلق فقال : « تُنْكَحُ الْمَرْأةُ لأربَع : لِمالِها ، ولِحَسَبِها ولِجَمالِها ولِدِينِها ، فَاظْفَر بِذاتِ الدّين تَرِبَتْ يَداكَ . » وتلك كانت رؤية الحبيب المصطفى محمد الطبيب لعلوم الوراثة ، وهي ما تتفق تمامًا ونظريات العلم الحديث .

وقد تحدث ﷺ عن الوقاية من أمراض القلب ، فقال : « عَليكُمْ بالشِّفاءينِ : العَسَلِ والقُرآنِ . » الحديث أخرجه ابن ماجة في الطب (١٤٢١٢) ، وجمع فيه بين الطب البشريِّ والطب الإلهيِّ ، وبين طبِّ الأجساد وطبِّ الأرواح ، فالله سبحانه وتعالى قد جعل في العسل شفاءً من الأمراض والآفات ، كما جعل القرآن شفاءً للصدور من الشُّكوك والشبهات .

ومن المعروف أن العسل شفاء عظيم لجميع الأمراض ؛ فقد رُوي أن رجلاً جاء إلى رسول الله ﷺ وقال : « إن أخي يشتكي بطنَه ، فقال ﷺ اسْقِهِ عَسَلاً ، ثم أتاه الثانية فقال : اسْقِهِ عَسَلاً ، ثم أتاه الثالثة فقال : اسْقِهِ عَسَلاً ، ثم أتاه فقال قد فعلت . قال : صَدَقَ الله وكَذَبَتْ بَطْنُ أخيكَ . اسقِهِ عَسَلاً ، فَسَقاهُ فَبرئ . » الحديث صحيح أخرجه البخاريّ (٤٦/١٠) ، حديث

(٥٦٨٤ - الفتح) ، ومسلم في السلام (٥/ ١٤/ ٢٠٣ - النووي) ، وابن أبي شيبة في المصنَّف (٥/ ٤٦١ / ١) .

وقد بيَّن ذلك القرآن العظيم في سورة النَّحل حيث يقول ﴿ وأوْحَى رَبُّكَ إلى النَّحْلِ أنِ اتَّخِذِي مِنَ الجِبالِ بُيُوتًا ومِنَ الشَّجَرِ وَمِمّا يَعْرِشُون . ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَراتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً ، يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِها شَرابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوانُهُ فِيهِ شِفاءٌ للنّاسِ . . ﴾ [سورة النحل ٦٨ - ٦٩] .

وبالتَّجارب العلمية الحديثة وُجِد أن العسل يُستخدم لعلاج العديد من الأمراض ؛ مثل : التيفود ، والنزلات المعوية والمعدية ، وما يصاحبها من قيء وإسهال ، وكذلك الأمراض المزمنة بالقلب ، والضَّعف العام ، والتَّسممات باحتباس البول ، أو بمواد خارجية ؛ كالزِّرنيخ ، وكذلك يُستخدم كمادة غذائية وبخاصة للمرضى الذين مُنع عنهم تناول الأطعمة الأخرى ، ويُستخدم أيضًا لعلاج احتقان الفم والزّور ، والسُّعال وأمراض الجهاز التنفسي . (هذا فضلا عن الكثير من الأمراض التي تمَّ سَرْدها) . ومن توجيهات رسول الله ﷺ في هذا المجال قوله كما يرويه ابن عباس : « الشفاء في ثلاث : شَرْبة عسل ، وشَرْطة مِحْجَم ، وكيَّة نار . وأنا أنهى أمتي عن الكيِّ . » البخاري وابن ماجة وأحمد والبزار .

وبالنظر إلى تركيب العسل نجده يتكون من العديد من العناصر التي يحتاجها الجسم ، وڤيتامينات عديدة ، وأملاح ، وسكريات هامة ؛ هذا فضلا عن بعض المكونات التي لم تُعرف حتى الآن ، ولها دور فعال في تنشيط الإفراز الهرموني في الجسم واتِّزانه . وقد أثبتت التجارب التي تم إجراؤها في معهد باستير أن كيلو العسل يفيد الجسم بما يوازي ثلاثة كيلو جرامات ونصفًا من اللحوم و ١٢ كيلوجرامًا من الخضراوات . كما أن العسل

يدخل في كثير من الأدوية المصنَّعة لعلاج كثير من الأمراض دوائيًا (وأما القرآن فهو علاج للقلوب التي في الصدور) .

ثم إننا نعرض صورة أخرى من صور الطب النبوي ، وهي العلاج النفسي حيث يُروى عن أبي سعيد الخُدريّ قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أُمامة جالسًا فيه ، فقال : « يا أبا أمامَةَ ما ليَ أراكَ جالِسًا في غَيْرِ وَقْتِ صَلاةٍ ؟» قال : همومٌ لزمتني ، وديون ، يا رسول الله . فقال ﷺ : « ألا أعَلِّمُكَ كلامًا إذا قُلْتَهُ أذْهَبَ الله (عَزَّ وَ جَلَّ) هَمَّكَ وقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ ؟ » فقال : بلى يا رسول الله . قال: « قُلْ إذا أصْبَحتَ وإذا أمْسَيْتَ : اللهُم إنِّي أعُوذُ بِكَ من الهَمّ والحَزَنِ وَأعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ ، وَأعُوذُ بِكَ مِنَ البُخل وَالجُبْنِ ، وَأعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّين وَقَهْرِ الرِّجالِ . » قال: فعلت ، فأذهب الله همّي ، وقضى عني دَيْني .

ففي هذا الحديث كان العلاج نفسيًا ، فإنَّ التعوذ بالله من الهم والحزن . . إلخ ، يجعل الإنسان يشعر أنه ليس وحده ، ولكن هناك من هو بصيرٌ به ، يدبِّر له الأمر ، ويقضي عنه . وهكذا كان التعوذ بالله علاجًا وقائيًا من ضيق النفس ، وهم الصدر وحزنه وجبنه ، وسيطرة قوة الدَّين على الإنسان ، وكل ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي ، والتأزُّم الروحي والقلق ، وإن ما يفعله الطب النفسيُّ في عصرنا ما هو إلا إخراج ما بداخل الإنسان المريض نفسيًا من مشاكل ، ومحاولة حلها ، وإعطاؤه جرعةً من الثقة ، فتزول المخاوف ، وتهدأ النفس الثائرة ، وتتحسن الصحة ، ويذهب القلق .

وفي هذا يقول ﷺ : « خَيرُ الدَّواءِ القُرآنُ » ، أخرجه ابن ماجة (١١٥٨/٢) حديث (٣٥٠١). وقال تعالى: ﴿ ونُنَزِّلُ مِنَ القُرْآنِ ما هُوَ شِفاءٌ ورَحْمَةٌ للمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة الإسراء - آية ٨٢] .

وقيل إن « من » ليست للتبعيض وإنما هي للتبيين ، أي كل شيء نزل من القرآن فهو شفاء للمؤمنين ، يزدادون به إيمانًا ، فموقعه منهم موقع الشفاء من المرض ، فهو يشفي من الضلالة والجهالة ، ويَهدي من الحيرة ؛ فهو شفاء للقلوب . وأعلم أن صلاح الجسد متوقِّف على صلاح القلب ، وفي ذلك الشأن يقول ﷺ : « إنَّ في الجَسَدِ مُضغَةً إذا صَلَحَتْ صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ . » رواه البخاري (١/ ١٥٣) حديث (٥٣ - الفتح) ، ومسلم (٤/ ١١/ ٢٧) (النووي) ، وأحمد في المسند (٤/ ٦٢٩-٢٧٠) .

والحزن يؤدي إلى أمراض عضوية ؛ مثل : ارتفاع ضغط الدم ، والبول السكري ، وبعض أمراض القلب ، والجهاز العصبي ، وربما يؤدي إلى ذَبْحة صدرية ، وكذلك يزيد الحزنُ من إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظريّة ، وهذا يؤدي إلى إسراع في النبضات ، وكذلك يتسبَّب الحزن في قُرحة المعدة ، والقولون العصبي ، وضعف البصر وربما فقده ، كما فصلناه في براءة اختراع قطرة لعلاج بعض أمراض العيون (الجلوكوما) ، ويسبب شيب الشباب ؛ ذلك أن تأثير الحزن على الغدة الكظرية هو نفس تأثير الخوف عليها ، وكلاهما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين ، وربما يكون تأثير الحزن المشابه لتأثير الخوف هو السبب في شيب الشباب ، و منه قوله سبحانه و تعالى : ﴿ فكيف تتقون إن كفرتم يومًا يَجْعَلُ الوِلْدانَ شِيبًا. ﴾ فهنا يكون الخوف والفزع هما سيِّدي الموقف ، ويئول ذلك إلى شيب الشباب ، ويتسبَّب أيضًا في إجهاض السيدات الحوامل . ومن هنا كان علينا أن نتمسك بسنة رسول الله ﷺ في العلاج الجسدي والعلاج الروحي .

ويروى عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : « كان رسول الله ﷺ إذا مرض أحدُ أهلِه نفث عليه بالمعوِّذات . » البخاري (٧/ ١٧٠) ، ومسلم

(٢٨/١١) ، والبيهقي (٥/ ٢٦٤) .

وروى الدارقطني عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال : من اشتكى ضرسه فليضع أصبعه ، وليقرأ : ﴿ وهو الذي أَنْشأكُم من نَفْسٍ واحِدَةٍ . ﴾ سورة الأنعام آية ٩٨ .

ومن ناحية أخرى فقد أمرنا رسول الله ﷺ باجتناب من لا يحسن الطب ؛ فعن عمرو بن شُعَيب عن أبيه عن جده عن أبيه قال : قال رَسول الله ﷺ : « مَنْ تَطَبَّبَ ، ولم يُعْلم منه الطبُّ قبل ذلك، فَهُوَ ضامِن .» أبو داود (٤/ ١٩٤) حديث (٤٥٨٦) ، والنَّسائي (٤/ ٢٤١) حديث (٧٠٣٤ ، ٧٠٣٥) ، وابن ماجة (٢/ ١١٤٨) حديث (٣٤٦٦) ، والحاكم (٤/ ٢١٢) ، وهو حديث حسن ، وقال الحاكم : حديث صحيح الإسناد ، ولم يخرجاه ، وأقرَّه الذهبيّ .

الأدوية النبوية

النهي عن التداوي بالنجاسات

تعدَّدت التوجيهات النبوية الداعية إلى البعد عن التَّداوي بالنجاسات ، ومنها قوله ﷺ فيما روته عنه السيدة عائشة : « كُلُّ مُسكِرٍ حَرامٌ وما أسْكَرَ الفِرْقُ ملءُ الكَفِّ مِنْهُ حَرامٌ . » (رواه التِّرمذي ، وأبو داود)

وقد أخبر ﷺ أن الخمر ليس بدواء ، ولكنه داء ؛ وذلك لما يحتويه من أضرار ومفاسدَ عقلية ، وإذا فسد العقل ذهب الدين ، لم يبقَ منه للمرء شيء .

وروى أبو هريرة ، عن النبي ﷺ أنه قال : « مَنْ تَداوى بِحَلالِ اللهِ كانَ لَهُ شِفاءً » ، (الحديث أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي ، كما في كنز العمال) فقد حثنا رسول الله ﷺ على التداوي بالحلال ؛ أي ما أحله الله ؛ لأن الله (سبحانه وتعالى) قد جعل فيه الشفاء المبارك بإذنه .

وقد ثبت في الصحيحين ، عن نافع عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ : « إنَّما الحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّم فَأَبْرِدُوها بِالماءِ . » الحديث رواه البخاري ، ومسلم ، وأحمد ، والترمذي ، وابن ماجة .

وكذلك عن ابن عباس - رضي الله تعالى عنهما - مرفوعًا : « الحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فأطْفِئوها عَنْكُمْ بِماءِ زَمْزَمَ . » الحديث أخرجه البخاري)

وعن أسماء بنت أبي بكر - رضي الله تعالى عنهما - أنها كانت تُؤتى بالمرأة الموعَكة فتدعو بالماء فتصبّه في جيبها وتقول : « كان رسول الله ﷺ يأمرني أن أُبرِدها بالماء » (أخرجه البخاري حديث (٥٧٢٤) ، ومسلم حديث (٨٢)) .

وعن أنس أن رسول الله ﷺ قال : « إذا حُمَّ أحدُكم فَلْيَرُشّ عليه الماء البارد ثلاثَ ليال من السَّحَر . » الحديث رواه الطبراني في الأوسط ورجالُه ثِقات . وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « الحُمى كِير مِنْ كِيرِ جَهَنَّمَ فَنَحّوها عَنْكُمْ بِالماءِ البارِدِ » ، الحديث صحيح ، أخرجه ابن ماجة (٢/ ١١٥٠) حديث (٣٤٧٥) .

والحمى ارتفاع في درجة الحرارة ؛ وهي تنتج عن أسباب كثيرة، أما علاجها فقد نصح الطبيب الأول سيدُنا محمد ﷺ ذلك باستخدام الماء البارد الذي يُنقص حرارتها ؛ وهذا ما يشير إليه الطب الحديث ؛ ألا وهو الكمّادات

الباردة ، و وَضْع الثلج وغير ذلك ، حيث يضاف الخلُّ إلى الماء لتقوية أثره .

وروى أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ كان إذا أنزل عليه الوحي صَدع ، فيلفّ رأسَه بالحِنّاء (رواه ابن ماجة) . هذا وللحناء فوائد كثيرة ، حيث يستخدمها الطب الحديث ، ويستخلص منها الصبغ والموادُّ المغذية للشعر ، هذا إلى جانب مواد أخرى . ومن هنا يتضح الإلهام النبويّ باستخدام الحِنّاء لما لها من فائدة عظيمة ، عَلَّمَنا إياها الطبيب محمد ﷺ .

وعن أنس قال : كان أحب الألوان إلى رسول الله ﷺ الخُضْرة. وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - كان النبي ﷺ يعجبه النظر إلى الخضرة والماء الجاري. وُروِي عن بريدة مرفوعًا : « النَّظَرُ إلى الخُضْرة يَزيدُ في البَصَر ، وكذلك النَّظر إلى الماءِ الجاري » ، رواه ابن الجوزي . وهكذا يتضح من نص الحديث الشريف أن الخضرة والماء الجاري مهمتان للعين بما يقويها ، ويحفظ صحتها .

وعن رسول الله ﷺ أنه قال : « إنَّ إسْرائيل عَلَيْهِ السَّلَامُ اشْتَكَى عِرْقَ النَّسا فَتَركَ ألبانَ الإبِل وَلُحُومَها فَحَرَّمها عَلى نَفْسِهِ فَبَرِئَ فحَرمَتْ عَلى بَنِيه » ، رواه الترمذي ، وأحمد .

وقد روى جابر عن النبي ﷺ قال : « إنْ كانَ في شَيء مِن أدْويتكُم شِفاءٌ فَفي شرطَة مِحْجَم ، أو كَيَّةٍ بنار ، وما أحبُّ أنْ أكْتَوِيَ » ، رواه البخاري ، ومسلم . وهنا يتضح إمكانية العلاج بالكيِّ بالنار ؛ وهو أشبه بالعلاج بالأشعة كالليزر وغيرها .

وفي حديث آخر ، عن ابن عباس ، عن النبي ﷺ قال : « الشِّفاءُ في ثلاث : شَرْبَة عَسَلٍ وشرطة مِحْجم وكَية نار ، وأَنْهَى أمَّتي عَنِ الكَيِّ » ، رواه البخاري .

وعن أبي هريرة - رضي الله تعالى عنه - عن النبي ﷺ قال: « يُغْسَل الإناءُ إذا وَلَغَ فيهِ الكَلْبُ سَبْعَ مَرّاتٍ أولاهُنَّ بالتُّراب » .

وفي رواية : « إذا وَلغَ الكَلْبُ في إناء أحَدِكُمْ فَاغْسِلُوه سَبْعًا إحْداهُنَّ بِالتُّرابِ » ، رواه مسلم .

وهنا يتجلى الطب المحمدي الذي يكشف لنا عما يحتويه لعابُ الكلب من ميكروبات لا تطهر إلا بكثرة الغَسْل ، على أن يكون إحداهن بالتراب ؛ وهذا ما أوضحه الطب الحديث ؟ بعد مرور عشرات القرون ؛ فهل كان وقتها من يفهم علم الميكروبات ، والطفيليات ، وغير ذلك ،وهي لم تُعرف إلا حديثًا؟ أليس في ذلك ما يجعلنا نتوجه إلى النبي الأعظم مخفضين هاماتنا ؛ إعجابًا وتقديرًا لنور نبوَّته (عليه الصلاة والسلام) ؟

وإذا أردت أن تعلم لماذا اختصَّ الكلب عن سائر الحيوانات في الحديث الشريف - فارجع إلى علم الطفيليات ؛ حتى تعرف إلى أي حدٍّ ما يحتويه الكلب في أحشائه من خطورة جسيمة على الإنسان .

والسؤال هنا لماذا حتَّم النبيُّ ﷺ أن يُغسل الإناء بالتراب ؟ نقول: إن البويضات الخاصة بتلك الديدان التي تعيش في أحشاء الكلب تخرج من برازه، والماء لا يقتلها ، ولكن التراب عامل كبير لإذابة تلك البويضات ؛ حيث تندمج جزيئات التراب مع البويضات؛ كما يندمج سائل الصابون مع الموادّ الدُّهنية فيزيلها .

أ رأيت - أخي القارئ - أن الدين لا يأمر بشيء إلا وله فيه حكمة عظيمة ، وكلما زاد علمنا في الدين بحثًا وتدقيقًا ازداد إيمانُنا هدًى وتوفيقًا ؟

وقد رُوِيَ أن رسول الله ﷺ وضع على لدغة العقرب ماءً وملحًا . وفي

رواية : قتلها رسول الله ﷺ ثم دعا بماء وملح ، وجعل يصبُّه على أصبع الملسوع - (رواه الطبراني في الصغير ، وإسناده حسن) . ورُوي عنه أنه ﷺ قال : « أعُوذُ بِكَلِماتِ اللهِ التّامّاتِ مِن شَرِّ ما خَلَقَ ، لَمْ يَضُرَّه عَقْرَبٌ حَتى يُصْبِح . » رواه مسلم . ورُوي أيضًا عنه : « باسْمِ اللهِ الذي لا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيءٌ في الأَرْض ولا في السَّماءِ وهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ ، لَمْ يَضرَّهُ شَيْءٌ حَتى يُصْبِحَ . » (رواه أحمد ، وأبو داود ، والترمذي ، وابن ماجة ، وقيل صحيح) .

أما عن زيارة أو عيادة المريض فقد علمنا رسول الله ﷺ كيف يكون ذلك حيثُ قال ﷺ : « تَمامُ عِيادَةِ المَرِيضِ أَنْ يَضَعَ أحَدُكُمْ يَدَهُ عَلى يَدِهِ أو عَلَى جَبْهَتِهِ ، وَيَسْأَلَهُ كَيفَ حالُهُ . » (أحمد ، والترمذي ، وقال : هذا إسناده ليس بالقوي . والمشكاة واللآلئ المصنوعة وتذكرة الموضوعات) .

وفي رواية أن النبي ﷺ إذا دخل على مريض وضع يده على يده (البخاري بمعناه) .

وهنا يعلمنا الطبيب محمد ﷺ كيفية زيارة المريض ، فليس هناك مجال للحوار ، أو عمل أي شيء قد يقلل من راحة المريض ، ويسبِّب إقلاقه ، كما أن زيارة المريض واجبةٌ ولها آداب .

وقال ﷺ : « عُودُوا المرِيضَ وفُكّوا العانِي » ، البخاري ، وأبو داود . وكان ﷺ إذا دخل على المريض يعوده ، وضع يدَه على يدِه ، وقال : « لا بَأْسَ ؛ طَهُورٌ إنْ شاءَ الله » ، (البخاري) . ويقول ﷺ : « إذا دَخَلْتُم عَلى المَرِيضِ فَنَفِّسُوا لَهُ في الأَجَل . » (مسلم وأحمد) .

هذا وينبغي لمن يعود المريض أن يقرأ الفاتحة ، وسورة الإخلاص والمعوذتين ، وينفث في يديه ويمسح بهما وجه المريض .

ولقد نهانا رسول الله ﷺ عن إكراه المريض على الطعام والشراب، حيث روى عقبة بن عامر أن رسول الله ﷺ قال : « لا تُكْرِهُوا مَرْضاكُمْ عَلَى الطَّعامِ ، فَإِنَّ اللهَ يُطْعِمُهُمْ وَيسْقِيهِمْ » ، (الترمذي ، وابن ماجة) . وكذلك قد أمرنا رسول الله ﷺ بإطعام المريض ما يشتهي ؛ فيقول ﷺ : « إذا اشْتَهَى مَرِيضُ أحَدِكُمْ فَلْيُطْعِمْهُ » ، (ابن ماجة) .

وكذلك سنَّ ﷺ إطعامَ الزائرين ، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهلَه الوعكُ أمر بالحَساء ، فصُنع لهم ، ثم أمرهم فَحَسَوا منه ، وكان يقول : « إنهُ لَيَرْتو عَنْ فُؤادِ الحَزِينِ ، ويَسْرُو عَنْ فُؤادِ السَّقِيم ، كَما تَسْرُو إحْداكُنَّ الوَسَخَ عَنْ وَجْهِها » ، (الترمذي ، وابن ماجة ، وأحمد ، والحاكم) .

الفصل السابع

جدولة عامة للأحاديث النبوية والإعجاز في السنة النبوية

مسلسل	النص	التخريج
١	**ألبان البقر وسمنها ولحومها :** عن عبد الله بن مسعود عن النبي ﷺ قال : « إن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء إلا الهرم [١] فعليكم بألبان البقر فإنها تَرُمُّ من كلِّ الشجر [٢] . » وفي رواية : « ما أنزل الله من داء إلا وقد أنزل له شفاء ، وفي ألبان البقر شفاء من كل داء . » وفي رواية : « عليكم بألبان البقر ؛ فإنها تَرُمُّ من كلِّ الشجر ؛ وهو شفاء من كل داء . » وفي رواية : « تداوَوا بألبان البقر ؛ فإني أرجو أن يجعل الله فيها شفاء ؛ فإنها تأكل من الشجر . » وفي رواية : « إن الله (عز و جل) لم يضع داء إلا وضع له شفاءً ، ما أنزل الله داءً إلا أنزل له دواءً ، فعليكم بألبان البقر فإنها تَرُمُّ من كلِّ الشجر . »	الطيالسي ص ٤٨ ، ٢٩٨ ؛ والحاكم ٤/ ٩٦ ، ٩٧ ، ٤٠٣ ، وقال : صحيح ، و وافقه الذهبي ؛ والطبراني في الكبير ١٠/ ١٦ ح ٩٧٨٨ ؛ وابن حبان ٧/ ٦٢٥ ، ح ٦٠٤٣ ؛ والنسائي في الكبرى في الوليمة ، وفي الطب ؛ كما في المزي ، ح ٩٣٢١ ؛ وأحمد ٤/ ٣١٥ ؛ وفيض القدير ٢/ ١٥ ، ح ١٥٦١ ؛ وراجع الطبراني الكبير ٢٥/ ٤٢ ، ح ٧٩ عن مليكة السعدية ، والمجمع ٥/ ٩٠ ؛ والكامل لابن عدي ٦/ ٢١٤١ ؛ وراجع الصحيحة

(١) الهرم : كبر السن . (٢) ترم من كل الشجر : تأخذه وتأكله .

مسلسل	النص	التخريج
	وفي رواية : « ألبان البقر شفاء ، وسمنها دواء ، ولحومها داء . » و في رواية : « سمن البقر و ألبانها شفاء ، ولحومها داء . » أبوال الإبل [١] وألبانها :	للألباني ، ح ٥١٨ ، ١٥٣٣ ، ١٦٥٠، ١٩٤٣ .
١	عن يونس ، عن شهاب قال : وسألته هل نتوضأ ، أو نشرب ألبان الأُتُن [٢] ، أو مرارة السَّبُع [٣]، أو أبوال الإبل ؟ فقال : « قد كان المسلمون يتداوَوْن بها ؛ فلا يَرَوْن بذلك بأسًا » . . الحديث .	البخاري ، الطب ، باب ٥٧ ، ح ٥٧٨١
٢	عن ابن عباس ، قال : قال رسول الله ﷺ: « إن في أبوال الإبل وألبانها ، شفاءً للذَّرِبة [٤] بطونهم . »	أحمد ١/ ٢٩٣ والطبراني في الكبير ١٢/ ٢٨٣ ، ح ١٢٩٨٦ ؛ وراجع مجمع الزوائد ٥/ ٩١ ، وإسناده حسن ؛ وراجع الفاتح ١٠/ ١٤٣.
٣	عن أنس قال : « قدم أناس من عكَل أو عُرَينة [٥] ، فاجْتَوَوا [٦] المدينة فأمر النبيُّ ﷺ بلقاح [٧] ، وأن يشربوا من أبوالها . . . » الحديث .	البخاري ، الطهارة باب ٦٦ ح - ٢٣٣ ، والزكاة باب ٨٨ ، ح ١٥٠١ ، والجهاد ، باب ١٥٢ ، ح ٣٠١٨ ، والمغازي باب ٣٦، ح ٤١٩٢ و ٤١٩٣ ، وتفسير سورة المائدة، ح ٤٦١٠ ،

(١) الإبل : الجمال والنوق .   (٢) الأتن : جمع أتان ، وهي أنثى الحمار .
(٣) السبع : كل ما له ناب ويعدو على الناس والدواب فيفترسها : كالأسد والنمر.
(٤) الذربة : هو الداء الذي يصيب المعدة فلا تهضم الطعام .
(٥) عكل أو عرينة : من بطون القبائل العربية .
(٦) فاجتووا : كرهوا المقام .   (٧) لقاح : ألبان الماعز .

مسلسل	النص	التخريج
		والطب ، باب ٥ ، ح ٥٦٨٥ ، وباب ٦ ح ٥٦٨٦ ، وباب ٢٩ ، ح ٥٧٢٧ ، والحدود باب ١٥ ، ح ٦٨٠٢ ، وباب ١٧ ، ح ٦٨٠٤ ؛ ومسلم ، المساقاة ، باب ٢ ، ح ٩-١٢ ؛ وأبو داود ، الحدود ، باب ٣ ، ح ٤٣٦٤ ؛ والترمذي، الطهارة ، باب ٥٥ ، ح ٧٢ ، والأطعمة ، باب ٣٨ ، ح ١٨٤٥ ، والطب ، باب ٦ ، ح ٢٠٤٢ ؛ والنسائي، الطهارة، باب ١٩١ ، وتحريم الدم ، باب ٧ - ٩ ؛ وابن ماجة، الحدود ، باب ٢٠ ، ح ٢٥٧٨ ، والطب ، باب ٣٠، ح ٣٥٠٣ ؛ وأحمد ١٠٧/٣ ، ١٦١ ، ١٦٢ ، ١٧٠ ، ١٧٧ ، ١٨٦ ، ١٩٨ ، ٢٠٥ ، ٢٣٣ ، ٢٧٨ ، ٢٩٠ .
١	**العود الهندي :** عن أم قيس بنت محصن قالت : سمعتُ النبي ﷺ يقول : « عليكم بهذا العود الهنديِّ فإن فيه سبعَةَ أشْفِيَة يُسْعَط[1] به من العذرة[2] ، ويُلَدُّ[3] به	البخاري ، الطب ، باب ١٠ ، ح ٥٦٢٩ ، وباب ٢١ ، ح ٥٧١٣ ، وباب ٢٣ ، ح ٥٧١٥ ، وباب ٢٦ ، ح

(١) يسعط : الدواء يُصب في الأنف . (٢) العذرة : داء يصيب الحلق ؛ وهو التهاب اللوزتين .
(٣) يلد : اللّدود من الأدوية ما يُسقاه المريض في أحد شقّي الفم ، ولَديدُ الفم جانبه .

مسلسل	النص	التخريج
	من ذات الجَنْب [1] . . . » إلخ ، الحديث . والعود الهندي يسمى القُسْط ، أو الكست ؛ وهو نوعان : هندي وهو أسود ، وبحري وهو أبيض ، والهندي أشدهما حرارة – الفتح ١٠/١٤٨ .	٥٧١٨ ؛ ومسلم ، السلام ، باب ٢٨ ، ح ٨٦ ، ٨٧ ؛ وأبو داود ، الطب ، باب ١٣ ، ح ٣٨٧٧ ؛ وابن ماجة ، باب ١٣ ، ح ٣٤٦٢ ، وباب ١٧ ، ح ٣٤٦٨ ؛ وأحمد ٦/ ٣٥٥.
٢	عن أنس بن مالك ، أنه سئل عن أجر الحجّام [2] فقال : احتجم رسول الله ﷺ حَجَمَه أبو طيبة ، وأعطاه صاعين من طعام، و كلّم مواليه فخففّوا عنه ، و قال: « إن أمثل ما تداويتم به الحِجامة والقُسْطُ البحريُّ » ، وقال : « لا تعذبوا صبيانكم بالغمز من العَذْرة ، وعليكم بالقُسْط . »	البخاري ، الطب ، باب ١٣ ، ح ٥٦٩٦ ؛ مسلم، المساقاة ، باب ١١ ، ح ٦٣؛ وأحمد ٣/ ١٠٧ ، ١٨٢ ، وراجع ٣/ ٣١٥ ، عن جابر بسياق آخر .
	الزيت والوَرْس :	
١	عن زيد بن أرقم قال : « نَعَت رسول الله ﷺ من ذات الجنب وَرْسًا [3] وقُسْطًا وزيتًا يُلَدُّ به » .	ابن ماجة ، الطب ، باب ١٧ ، ح ٣٤٦٧ ، وأحمد ٤/ ٣٧٢ ؛ والترمذي ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٢٠٧٨ ، وقال : حسن صحيح .
٢	عن ابن عمر ، أن النبي ﷺ قال : « ائْتدموا [4] بالزيت ، وادَّهنوا [5] به فإنه	رواه ابن ماجة ، والحاكم ؛ والبيهقي في شُعَب الإيمان؛

(١) ذات الجنب : هي الدبيلة ، والدمامل الكبيرة التي تظهر في باطن الجنب وتتضجر إلى الداخل وقلما يسلم صاحبها . (٢) الحجّام : هو محترف مهنة الحجامة .
(٣) الورس : نبت من الفصيلة القرنية ، ينبت في بلاد العرب والحبشة والهند ويُستعمل لتلوين الملابس الحريرية . (٤) الائتدام : أكل الخبز مع الإدام . (٥) الادهان : الاطلاء به .

مسلسل	النص	التخريج
	يخرج من شجرة مباركة . »	راجع الصحيحة للألباني ١ / ح ٣٧٩ .
	ألايا [١] الشياه الأعرابية :	
١	عن أنس بن مالك قال : سمعت رسول الله ﷺ قول : « شفاء عِرق النَّسا [٢] أَلية شاةٍ أعرابية ، تُذاب ثم تُجزأ ثلاثة أجزاء ، ثم تُشرَب على الريق ؛ في كل يوم جزء . »	أحمد (٣/ ٢١٩) ؛ ابن ماجة ، الطب ، باب ١٤ ، ح ٣٤٦٣ ؛ وفي الزوائد : إسناده صحيح ورجاله ثقات .
٢	عن أنس بن مالك « أن النبي ﷺ كان يصف لِعِرْق النَّسا أَليةَ كَبْش [٣] عربي أسود ليس بالعظيم ولا بالصغير ، يُجَزَّأ ثلاثة أجزاء ، فيذاب ويُشرب ؛ كل يوم جزء . »	أحمد (٣/ ٢١٩) . (٥/ ٧٨) بإسناد صحيح .
	السَّفَرجل :	
١	عن طلحة قال : دخلت على النبي ﷺ وبيده سَفَرْجَلَة [٤] ، فقال : « دونكها يا طلحة فإنها تُجِمُّ الفؤاد [٥] » .	ابن ماجة ، الأطعمة ، باب ٦١ ، ح ٣٣٦٩ ، بإسناد ضعيف .
	الرُّمان :	
١	عن علي بن أبي طالب قال : « كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دِباغُ المعدة . »	الهيثمي ٥/ ٥٤ ، ٩٥ ، وقال : رواه أحمد (٥/ ٣٨٢) ، ورجاله ثقات .
	الحناء :	
١	عن علي بن عُبيد الله ، عن جدته سَلمى - وكانت تخدم النبي ﷺ قالت : ما كان	الترمذي ، الطب ، باب ١٣ ، ح ٢٠٥٤ ؛ وابن

(١) ألايا : جمع ألية ، وهي العجيزة ، أو ما ركبها من شحم ولحم .
(٢) عرق النساء : عرق يخرج من الورك فيستبطن الفخذ . (٣) كبش : فحل الضأن في أي سن كان .
(٤) السفرجل : شجرة مثمرة من الفصيلة الوردية . (٥) تجم الفؤاد : تريحه ، وتعيد إليه قوته .

مسلسل	النص	التخريج
	برسول الله ﷺ قُرحه[(١)] ولا نَكبة[(٢)] إلا أمرني رسول الله ﷺ أن أضع عليها الحناء .	ماجة ، الطب ، باب ٢٩ ، ح ٣٥٠٢ ؛ وراجع أيضًا : أبو داود الطب ، باب ٣ ، ح ٣٨٥٨ ؛ وأحمد ٦/ ٤٦٢ ؛ وقال الترمذي : حَسَن غريب .
	الذَّريرة[(٣)] :	
١	يُروى عن بعض أزواج النبي ﷺ أن النبيﷺ دخل عليها ، فقال : « أ عندك ذَريرة ؟ قالت : نعم ، فدعا بها فوضعها على بَثْرة[(٤)] بين أصابع رجليه ، ثم قال : ‹‹ اللهمّ مُطفِئَ الكبير ومكبر الصغير ؛ أطفئها عني . ›› فطُفئت . »	أحمد ٥/ ٣٧٠ بإسناد ضعيف .
	الكحل والإثْمد :	
١	عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ : « عليكم بالإثمد[(٥)] ؛ فإنه يجلو البصر ، ويُنبِت الشعر . »	ابن ماجة ، الطب ، باب ٢٥ ، ح ٣٤٩٥ ، بإسناد ضعيف وله شواهد، فالحديث حسن ؛ وأخرجه الترمذي في الشمائل ، وصححه الحاكم .
٢	عن أبي النعمان – وكان قد أدرك النبي ﷺ – قال : قال رسول الله ﷺ : « اكتحلوا بالإثْمِد المروَّح[(٦)] ، فإنه يجلو البصر ،	أحمد ٣/ ٤٧٦ ، ٥٠٠ . وراجع الدارمي الصوم باب ٢٨ . وأبو داود

(١) قرحة : البثرة إذا دب فيها الفساد . (٢) نكبة : ما يشبه القرحة من بثور وغيرها .
(٣) هو كل ما يُذَرّ على الجرح من دواء يابس . دواء هندي يُتَّخَذ من قصب الذّريرة .
(٤) بثرة : هو الخراج الصغير أو الجرح أو الدمل . (٥) الإثمد : الكحل .
(٦) المروَّح : المطيب بالمسك .

مسلسل	النص	التخريج
	ويُنبت الشعر . »	الصوم ٣١ ح ٢٣٧٧ بإسناد لا بأس به .
٣	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « خير أكحالكم الإثمد ؛ ينبت الشعر ، ويجلو البصر . »	مجمع ٥/٩٦ وقال رواه البزار ورجاله رجال الصحيح .
٤	عن ابن عباس ؛ أن النبي ﷺ كان يكتحل بالإِثمِد ، كل ليلة قبل أن ينام ، وكان يكتحل في كل عين ثلاثة أميال[١] .	أحمد ١/٣٥٤ بإسناد صحيح قاله الشيخ أحمد شاكر في شرح المسند ٥/١١١ ، ح ٣٣١٨ .
٥	عن ابن عباس قال : قال رسول الله ﷺ : « البسوا من ثيابكم البياضَ ؛ فإنها من خير ثيابكم ، وكفِّنوا فيها موتاكم، وإن خيرَ أكحالكم الإثمد ؛ يجلو البصر ، ويُنبت الشعر . »	أبو داود ، الطب ، باب ١٤ ، ح ٣٨٧٨ ، واللباس ، باب ١٦ ، ح ٤٠٦١ ؛ والترمذي، اللباس ، باب ٢٣ ، ح ١٧٥٧ ، والطب باب ٩ ، ح ٢٠٤٨ ؛ والنسائي ، الزينة ، باب ٢٨ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٥ ، ح ٣٤٩٧ ، وأحمد ١/٢٣١ ، ٢٤٧ ، ٢٧٤ ، ٣٢٨ ، ٣٥٥، ٣٦٣ . وقال الترمذي : حسن غريب .
	التَّلبينة[٢] :	
١	عن عائشة – رضي الله عنها – قالت : قال النبي ﷺ : « عليكم بالبغيض النّافع	ابن ماجة ، الطب ، باب ٥ ، ح ٣٤٤٦ ؛ وأحمد،

(١) أميال : مفردها ميل ؛ وهو الأداة التي يوضع بها الكحل في العين .
(٢) التلبينة : حساء يعمل من دقيق أو نخالة ، وربما جُعل فيه عسل .

مسلسل	النص	التخريج
	التَّلبينة » يعني الحَساء ، قالت : « وكان رسول الله ﷺ إذا اشتكى أحدٌ من أهله ، لم تزل البُرمة [(١)] على النار ؛ حتى ينتهي أحدُ طرفيه » يعني : يبرأ أو يموت .	٦/ ١٣٨ ، ٢٤٢ ، وراجع ٦/ ٧٩ ، ١٥٢ ، وإسناده حسن ؛ وضعفه الألباني في ضعيف الجامع ؛ وراجع الفتح ١٠/ ١٤٧ .
٢	عن عائشة زوج النبي ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها ، فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقْنَ إلا أهلَها وخاصَّتَها ، أمرت ببُرْمة من تلبينة فطبِخت ، ثم صُنع ثريد [(٢)] فصبَّت التلبينة عليها ، ثم قالت : كُلنَ منها ؛ فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول : « التلبينة مَجَمَّة لفؤاد المريض ، تَذْهب ببعض الحزن . »	البخاري ، الأطعمة ، باب ٢٤ ، ح ٥٤١٧ ، والطب ، باب ٨ ، ح ٥٦٨٩ ، ٥٦٩٠ ؛ ومسلم، السلام ، باب ٣٠ ، ح ٩٠ ، وأحمد ٦/ ٨٠ ، ١٥٥ .
	الحَساء [(٣)] :	
١	عن عائشة قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهلَه الوعكُ [(٤)] ، أمر بالحساء ، قالت : وكان يقول : « إنه ليرتو فؤاد الحزين ، ويسرو [(٥)] عن فؤاد السقيم ، كما تسرو إحداكنَّ الوسخَ عن وجهها بالماء . »	ابن ماجة ، الطب ، باب ٥ ، ح ٣٤٤٥ ؛ الترمذي ، الطب ، باب ٣ ، ح ٢٠٣٩ ، وقال : حسن صحيح .
	العَجْوة وتمر العالية :	
١	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « العَجْوة من الجنة ، وفيها شفاء من السُّم ، والكَمْأة من المن [(٦)] ، وماؤها شفاء للعين . »	الترمذي ، الطب ، باب ٢٢، ح ٢٠٦٦ ؛ والدارمي، الرقاق ، باب ١١٥ ؛ وأحمد ٢/ ٣٥٦،

(١) البرمة : الوعاء أو الإناء . (٢) الثريد : هو كل ما يُثرد من الخبز . ومَجَمَّة : مريحة .
(٣) الحساء : طبيخ يتخذ من دقيق وماء ودهن ، وقد يحلى ، ويكون رقيقًا ويحسى .
(٤) الوعك : التعب والمرض . (٥) يسرو : يفرِّج .
(٦) المن : هو طل ينزل من السماء على الأشجار أو الحجارة ثم يجف ، وهو حلو يؤكل .

مسلسل	النص	التخريج
		٤٨٨ ، ٤٩٠ ؛ بإسناد صحيح . صححه الشيخ أحمد شاكر ، وقال الترمذي : حسن غريب
٢	عن بُرَيدة ، عن النبي (ﷺ) يقول : قال : « الكَمْأة دواء العين ، وإن العَجْوة من فاكهة الجنة ، وإن هذه الحبة السّوداء - قال ابن بريدة : يعني الشّونيز [1] ؛ الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت . »	أحمد ٥/٣٤٦ ، ٣٥١ ، في حديث طويل له بإسناد حسن .
٣	عن أبي هريرة ، أن الناس من أصحاب النبي ﷺ قالوا : الكَمْأة جدري الأرض ، فقال النبي ﷺ : « الكمأة من المنِّ ، وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة وهي شفاءٌ من السُّم . »	الترمذي ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٨ ؛ ابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٥ ؛ أحمد ٢/ ٣٢٥ ، ٣٥٧ ، ٥١١ ؛ وراجع أحمد ٢/٣٠١؛ وقال الترمذي : حسن .
٤	عن عائشة أن النبي ﷺ قال : « إن في تمر العالية [2] شفاءً - أو قال : تِرْياقًا [3] - أول البُكْرة على الرّيق . »	أحمد ٦/٧٧ ، ١٠٥ ، ١٥٢ ؛ ومسلم ، الأشربة ، باب ٢٧ ، ح ١٥٦ .
٥	عن عائشة ، عن النبي ﷺ قال : « في عجوة العالية شفاء ، أو ترياقٌ ، أولَ البُكْرة على الريق . »	أحمد ٦ / ١٥٢ ؛ بإسناد حسن .
٦	عن أبي سعيد وجابر قالا : قال رسول الله	ابن ماجة ، الطب ، باب

(١) الشونيز : الحبة السوداء ، وتعرف باسم حبة البركة .
(٢) تمر العالية : تمر يزرع في العالية بدولة السعودية . (٣) الترياق : الدواء والعلاج .

مسلسل	النص	التخريج
	ﷺ : « الكَمْأة من المنِّ ، وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة ؛ وهي شفاء للجِنَّة . »[1]	٨، ح ٣٤٥٣ ، أحمد ٣/ ٤٨ ؛ بإسناد حسن .
٧	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ على أصحابه ، وهم يتنازعون في هذه الشجرة التي اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار ، فقالوا : نحسبها الكمأة ، فقال رسول الله ﷺ : « الكَمْأة من المنِّ وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنَّة ، وهي شفاء من السم . »	أحمد ٢/ ٣٠٥ ، ٤٢١ ؛ بإسناد صحيح .
٨	عن شَقِيق قال : لو علم الله أن شيئًا للنفساء[2] خيرًا من الرُّطب[3] لأمر مريم به .	أخرجه عبد بن حميد ؛ راجع الدر المنثور ٥/ ٥٠٥ .
٩	عن عمرو بن ميمون ، قال : ليس للنفساء خير من الرطب ، أو التمر[4] ، وقال : إن الله قال : ﴿ وهُزِّي إليك بِجذْعِ النَّخلة تُساقِطْ عليكِ رُطَبًا جَنيًا ﴾ [مريم : ٢٥] .	أخرجه عبد بن حميد ؛ راجع الدر المنثور ٥/ ٥٠٥ .
١٠	عن سلمة بن قيس ، قال : قال رسول الله ﷺ : « أطعموا نساءكم في نفاسِهنَّ التَّمر ؛ فإنه مَنْ كان طعامُها في نفاسها التمرَ خرج ولدها حليمًا ؛ فإنه كان طعامَ مريم حيث وَلدتْ عيسى ، لو علم الله طعامًا هو خير لها من التمر لأطعمها إياه . »	أخرجه ابن عساكر ، راجع الدر المنثور ٥/ ٥٠٥ .
١١	عن علي قال : قال رسول الله ﷺ : « أطعموا نساءكم الولد الرطب ؛ فإن لم	أخرجه أبو يعلى ، وابن أبي حاتم والعقيلي ، وابن

(١) الجنة : الجُنون ، وهي تعني أيضًا الجن . (٢) النفساء : المرأة بعد الولادة مباشرة .
(٣) الرطب : هو نضيج البسر قبل أن يصير تمرًا . (٤) التمر : هو اليابس من ثمر النخل .

مسلسل	النص	التخريج
	يكن رطبٌ فتمرٌ ، فليس من الشجر شجرةٌ أكرم من شجرةٍ نزلت تحتها مريمُ بنت عِمْران . »	عدي ، وابن مردويه ؛ وابن عساكر ، راجع الدر المنثور ٥/ ٥٠٤ - ٥٠٥ .
	الكَمْأة :	
١	عن سعيد بن زيد عن النبي ﷺ قال : « الكَمْأة من المنِّ ، وماؤها شفاء للعين . »	البخاري، تفسير سورة البقرة ، ح ٤٤٧٨ ، وتفسير سورة الأعراف ، ح ٤٦٣٩ ، الطب ، باب ٢٠ ، ح ٥٧٠٨ . ومسلم ، الأشربة، باب ٢٨ ، ح ١٥٧ - ١٦٢ . والترمذي ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٧٦ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٤؛ وأحمد ١/ ١٨٧ ، ١٨٨ .
٢	عن أبي سعيد وجابر قالا : قال رسول الله ﷺ : « الكمأة من المنِّ وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنَّة ؛ وهي شفاء للجِنَّة . »	ابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٣ ؛ وأحمد ٣/ ٤٨ ؛ بإسناد حسن .
٣	عن أبي هريرة قال : خرج رسول الله ﷺ على أصحابه ، وهم يتنازعون في هذه الشجرة التي ﴿ اجْتُثَّتْ مِنْ فوقِ الأرْضِ ما لَها مِنْ قَرارٍ ﴾ فقالوا: نحسبها الكمأة . فقال رسولُ الله ﷺ : « الكمأة من المنِّ ، وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة ؛	أحمد ٢/ ٣٠٥ ، ٤٢١ ، بإسناد صحيح .

مسلسل	النص	التخريج
	وهي شفاء من السم . »	
٤	عن بريدة عن النبي ﷺ يقول : قال « الكمأة دواء العين ، وإن العجوة من فاكهة الجنة ، وإن هذه الحبة السوداء - قال ابن بريدة : يعني الشّونيز الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت . »	أحمد ٥/٣٤٦ ، ٣٥١ في حديث طويل له ، وإسناده صحيح .
٥	عن أبي هريرة قال : أخذتُ ثلاثة أكْمؤ(١) ، أو خمسًا ، أو سبعًا ، فعَصرتُهُنَّ فجعلتُ ماءهن في قارورة (٢) كحلت به جارية لي فبرئَتْ (٣) .	الترمذي ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٩ ، بإسناد لا بأس به .
٦	عن أبي هريرة ؛ أن أناسًا من أصحاب النبي ﷺ قالوا : الكَمْأة جدريُّ الأرض ، فقال النبي ﷺ : « الكمأة من المن ؛ وماؤها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة ؛ وهي شفاء من السم . »	الترمذي ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٨ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٥ ؛ وأحمد ٢/٣٢٥ ، ٥٧ . وقال الترمذي : حسن .
٧	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « العَجْوة من الجنة وفيها شفاء من السم ، والكمأة من المن ، وماؤها شفاء للعين . »	الترمذي ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٦ ؛ وأحمد ٢/٣٠١ ، ٤٨٨ ، ٤٩٠ ، وقال الترمذي : حسن .
	الحَبَّة السوداء :	
١	عن بريدة عن النبي ﷺ يقول : قال : « الكمأة دواء العين ، وإن العجوة من فاكهة الجنة ، وإن هذه الحبة السوداء - قال ابن بريدة : يعني الشّونيز الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت . »	أحمد ٥/٣٤٦ ، ٣٥١ في حديث طويل له ، وإسناده حسن .

(١) أكمؤ : مفردها : كمأة . (٢) قارورة : إناء أو وعاء . (٣) برئت : شفيت ، وزال الألم .

مسلسل	النص	التخريج
٢	عن عائشة عن خالد بن سعيد قال : خرجنا ومعنا غالب بن أبجر، فمرض في الطريق ، فقَدِمنا المدينة ، وهو مريض، فعاده ابن أبي عتيق ، فقال لنا : عليكم بهذه الحَبَّة السوداء ، فخذوا منها خمسًا ، أو سبعًا فاسحقوها ، ثم اقطروها بقطرات زيتٍ ؛ في هذا الجانب، وفي هذا الجانب ، فإن عائشة حدثتني أنها سمعت النبي ﷺ يقول « إن هذه الحبة السوداء شفاءٌ من كل داء إلا السّام. » قلت وما السّام ؟ قال : « الموت . »	البخاري ، الطب ، باب ٧ ، ح ٥٦٨٧ ؛ وابن ماجة، الطب ، باب ٦ ، ح ٣٤٤٩ ؛ وأحمد ١٣٨/٦ ، ١٤٦ .
٣	عن أبي هريرة أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : « عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاءً من كل داء إلا السّام . »	ابن ماجة ، الطب ، باب ٦ ، ح ٣٤٤٨ بسند حسن .
٤	عن أبي هريرة ؛ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : « في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السّام . » قال ابن شهاب : والسام : الموت ؛ والحبة السوداء : الشّونيز .	البخاري ، الطب ، باب ٧ ، ح ٥٦٨٨ ؛ ومسلم، السلام ، باب ٢٩ ، ح ٨٨ ، ٨٩ ؛ والترمذي ، الطب ، باب ٥ ، ح ٢٠٤١ ؛وابن ماجة ، الطب باب ٦ ، ح ٣٤٤٧ ؛ وأحمد ٢٤١/٢ ، ٢٦١ ، ٢٦٨ ، ٣٤٣ ، ٤٢٩ ، ٤٦٨، ٤٨٤ ، ٥٠٤ ، ٥١٠ ، ٥٣٨ ؛ قال الترمذي : حسن صحيح .
	العسل :	
١	عن جابر بن عبد الله قال : سمعت النبي	البخاري ، الطب ، باب ٤ ،

مسلسل	النص	التخريج
	ﷺ يقول : « إن كان في شيء من أدويتكم - أو يكون في شيء من أدويتكم - خير ، ففي شَرْطَةِ مِحْجَم [1] ، أو شَرْبة عسل ، أو لَذْعةِ نار [2] توافق الداءَ ، وما أحبُّ أن أكتوي [3] . »	ح ٥٦٨٣ باب ١٥ ، ح ٥٧٠٢ ؛ مسلم ، السلام ، باب ٢٦ ، ح ٧١ ؛ أحمد ٣/ ٣٤٣ ، ٤/ ١٤٦ عن عقبة بن عامر ، ٦/ ٤٠١ عن معاوية بن حديج .
٢	عن ابن عباس عن النبي ﷺ قال : « الشِّفاء في ثلاثة : في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كيَّة نار ، وأنهى أمتي عن الكي . »	البخاري ، الطب ، باب ٣ ، ح ٥٦٨٠ ؛ ٥٦٨١، وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٣ ، ح ٣٤٩١.
٣	عن أبي سعيد ، أن رجلا أتي النبي ﷺ فقال : أخي يشتكي بطنَه ، فقال : « اسْقِه عسلا . » ثم أتاه الثانية ، فقال: « اسقه عسلاً . » ثم أتاه الثالثة فقال : « اسقه عسلاً » ثم أتاه فقال : فعلتُ ، فقال : « صدق الله وكذَبَ بطنُ أخيك ، اسقه عسلا . » فسقاه فبرئ .	البخاري ، الطب ، باب ٤ ، ح ٥٦٨٤ ، باب ٢٤، ح ٥٧١٦ ؛ ومسلم (٥/ ١٤/ ٢٠٣ - النووي) .
٤	عن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : « عليكم بالشِّفاءَيْنِ : العسلِ ، والقرآن . »	ابن ماجة ، الطب ، باب ٧ ، ح ٣٤٥٢ ، بإسناد ضعيف ؛ والحاكم في المستدرك (٤/ ٢٠٠) ؛ وأبو نعيم في الحلية (٦/ ١٣٣) ؛ ضعفه الألباني في ضعيف الجامع .

(١) المحجم : الآلة التي يجتمع فيها دم الحجامة عند المص .
(٢) لذعة نار : هو الخفيف من حرق النار - الفتح ١٠/ ١٤١ .
(٣) أكتوي : استعمل الكي - لسان العرب ١٥ / ٢٣٥ .

مسلسل	النص	التخريج
٥	عن الربيع بن خثيم قال : ليس للنفساء عندي دواء مثل الرطب ، ولا للمريض مثل العسل .	أخرجه سعيد بن منصور ، وعبد بن حميد ، وابن المنذر، كما في الدُّر المنثور ٥/ ٥٠٥ .
	الحِجامَة :	
١	عن أنس بن مالك ؛ أن رسول الله ﷺ قال : « مَنْ أراد الحجامة فليتَحَرَّ [١] سبعةَ عشرَ، أو تسعةَ عشرَ ، أو إحدى وعشرين ، ولا يَتَبَيَّغُ [٢] بأحدكم الدمُ فيقتله . »	رواه ابن ماجة ، ج ٢ ، ص ١١٣٥ ، ح ٣٤٨٦ .
٢	عن ابن عباس ؛ أن رسول الله ﷺ احتجم وهو مُحرِم في رأسه من شقيقةٍ [٣] كانت به .	البخاري ، الطب ، باب ١٥ ، ح ٥٧٠١ ؛ وراجع ابن ماجة ، الطب ، باب ٢٢ .
٣	عن صهيب قال : قال رسول الله ﷺ: « عليكم بالحجامة في جَوْزَةالقَمَحْدُوَة [٤] ، فإنه دواءٌ من اثنين وسبعين داء، وخمسة أدواء من الجنون ، والجذام [٥] ، والبَرَص [٦] ، و وَجَع الأضراس . »	رواه الطبراني ، ورجاله ثقات ؛ والموطأ ، الاستئذان ، باب ٢٧ .
٤	عن ابن عباس : قال النبي ﷺ : « نِعْم العبدُ الحجّام يُذْهب الدّم ، ويخفّف الصُّلب ، ويجلو عن البصر ، وقال : إن رسول الله ﷺ حين عرج به ما مرَّ على ملك من الملائكة إلا قالوا يا محمدُ ، مُرْ	الترمذي ٤/ ٣٩١ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٢ ، وأحمد ٤/ ١٦٣ ؛ وقال الترمذي : هذا حديث حسن غريب .

(١) فليتحر : فليتخير . (٢) يتبيغ : أي غلبة الدم على الإنسان وتردده في مجراه فيؤدي إلى قتله .
(٣) شقيقة : ألم ينتشر في نصف الرأس والوجه . (٤) القَمَحْدُوَة: عظمة بارزة في مؤخرة الرأس .
(٥) الجذام ، داء يصيب الجلد والأعصاب الطرفية ، يؤدي إلى تساقطها .
(٦) البرص : بياض يصيب الجسد .

مسلسل	النص	التخريج
	أمتك بالحجامة (١) . وقال : إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبعَ عشرةَ ويوم تسعَ عشرةَ ويوم إحدى وعشرين ، وقال : إن خير ما تداويتم به السّعوط واللّدود والحِجامة والمشيُ ، وإن رسول الله ﷺ لَدّه العباس وأصحابه ، فقال رسول الله ﷺ : مَنْ لَدّني ؟ فكلهم أمسكوا ، فقال لا يبقى أحد ممن في البيت إلا لُدَّ غير عمه العباس ، قال عبد ، قال النضر : اللدود والوجور.	
٥	عن ابن عمر رضي الله عنه قال : يا نافعُ قد تَبَيَّغ بيَ الدمُ فالتمس لي حجّامًا ، واجعله رفيقًا إن استطعت ، ولا تجعله شيخًا كبيرًا ولا صبيًا صغيرًا ، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول : « الحِجامة على الريق أمثَلُ ، وفيه شفاءٌ وبركةٌ ، وتزيد في العقل ، وفي الحفظ ، فاحتجموا على بركة الله يومَ الخميس ، واجتنبوا الحِجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحرّيًا واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء ؛ فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوبَ من البلاء ، وضرَّ بهِ بالبلاء يوم الأربعاء ؛ فإنه لا يبدو جُذام ولا بَرص إلا يوم الأربعاء ، أو ليلة الأربعاء . »	ابن ماجة ، ٢/ ١١٥٣ ، ١١٥٤ ، ح ٣٤٨٧ .
	حلق الرأس :	
١	عن كعب بن عجرة ، قال : كان بي أذًى	البخاري ، المحصر ، باب ٥ ،

(١) في سند ابن ماجة هو من حديث جُبارَة بن المُغَلّس ، وهو ضعيف . وفي إسناده عباد بن منصور وهو ضعيف أيضًا .

مسلسل	النص	التخريج
	من رأسي ، فحُمِلتُ إلى رسول الله ﷺ والقَمْل يتناثر على وجهي ، فقال : « ما كنتُ أرى أن الجهد بلغ منك ما أرى . أ تجد شاة ؟ » فقلت : لا . فنزلت هذه الآية : ﴿ فَفِديةٌ من صيام أو صدقةٍ أو نُسُك ﴾ . الآية ﴿ لا تَحلِقُوا رءوسَكم حتى يبلغَ الهَديُ محلَّه ﴾ فقَال الرسول ﷺ لكعب : « احلق رأسك ، وصُمْ ثلاثة أيام ، أو أطعِمْ ستة مساكين ، أو انسُكْ شاة . » متفق عليه .	ح ١٨١٤ ، وباب ٦ ، ح ١٨١٥ ، ، وباب ٧ ، ح ١٨١٦ ، وباب ٨ ، ح ١٨١٧ ؛ والمغازي ، باب ٣٥ ، ح ٤١٩٥ ، ح ٤١٩٠ ، ٤١٩١ ، وتفسير سورة البقرة ، ح ٤٥١٧ ، والمرضى ، باب ١٦ ، ح ٥٦٦٥ ، وفي الطب ، باب ١٦ ، ح ٥٧٠٣ ، والكفارات ، باب ١٦ ، ح ٦٧٠٨ ؛ ومسلم ، الحج ، باب ١٠ ح ٨٠ - ٨٦ ؛ وأبو داود ، المناسك ، باب ٤٣ ، ح ١٨٥٦ - ١٨٦١ ؛ والترمذي ، الحج ، باب ١٠٧ ، ح ٩٥٣ ، وفي تفسير سورة البقرة ح ٢٩٧٣ ، ٢٩٧٤ ، وقال : حسن صحيح ؛ والنسائي ، ح ٢٧٥٤ ؛ وابن ماجة ، الحج ، باب ٨٦ ، ح ٣٠٧٩ ، ٣٠٨٠ .
	الماء وزمزم :	
١	عن أسماء بنت أبي بكر كانت إذا أُتِيَتْ بالمرأة قد حُمَّت [١] تدعو لها بالماء فصبَّتْه	البخاري ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٥٧٢٤ ؛ ومسلم ،

(١) حمت : أصابتها الحمى .

مسلسل	النص	التخريج
	بينها وبين جَيْبها [١] وقالت : كان رسول الله ﷺ يأمرني أن نُبْرِدَها [٢] بالماء .	السلام ، باب ٢٦ ، ح ٨٢ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٤٧٤ .
٢	عن ابن عمر ، عن النبي ﷺ قال : « الحمَّى من فَيْح [٣] جَهنَّم فأطفئوها بالماء . »	البخاري ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٥٧٢٣ ؛ ومسلم ، السلام ، باب ٢٦ ، ح ٧٨ - ٨٠ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٤٧٢ ؛ وأحمد ٦ / ١٥١ .
٣	عن علي قال : بينا رسول الله ﷺ يصلي إذْ سَجد فلدغَتْه عقربٌ في أصبعه فانصرف رسول الله ﷺ وقال : « لعن الله العقربَ ما تدعُ نبيًا ولا غيرَه » ، ثم دعا بإناء فيه ماء وملح ، فجعل يضعُ موضعَ اللدغة في الماء والملح ويقرأ ﴿ قل هو الله أحد ﴾ والمعوذتين ، حتى سكنت .	البيهقي في شعب الإيمان ، فيض القدير ٥/ ٢٧٠ ، ح ٧٢٦٢ ؛ والطبراني في الصغير ؛ قاله الهيثمي في الزوائد وحسن إسناده ؛ وصحيح إسناد الألباني في السلسلة الصحيحة ، حديث ٥٤٧ ، ٥٤٨ .
٤	عن أبي عثمان النَّهدي يرفعه ، أن قومًا مَرّوا بشجرة فأكلوا منها فكأنما مرت بهم ريح فأجمدتهم ، فقال النبي ﷺ : « قَرِّسوا الماء في الشّنان [٤] وصبّوا عليهم فيما بين الأذانين . »	أبو عبيدة في غريب الحديث ١/ ٢٣٠ ، في مادة قَرسَ ؛ وابن أبي شيبة ٨/ ٩٦ وهو مرسل ، فالحديث بهذا الإسناد ضعيف .
٥	وفي الباب : عن عائشة ، وأبي هريرة ورافع بن خديج .	في البخاري ، ومسلم ، والترمذي ، وابن ماجة كلهم في الطب .

(١) جيبها : ما تدخل منه الرأس في القميص . (٢) نُبردها : نطفئ حرها . (٣) فيح : حرارة ولهيب .
(٤) الشنان : مفردها : شنة ، وهي القربة الصغيرة يكونَ الماء فيها . وقرِّسوا الماء : أَبْرِدوه .

مسلسل	النص	التخريج
٦	عن أنس أن رسول الله ﷺ قال : « إذا حُمَّ أحدكم فَلْيرُشَّ عليه من الماء البارد من السَّحَرِ[1] ثلاث ليال . »	رواه الطبراني في الأوسط ، ورجاله ثقات .
٧	عن جابر بن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : « ماءُ زمزمَ ، لما شُرِب له ، فمن شربه لمرضٍ شفاه الله ، أو جوعٍ أشبعه الله ، أو لحاجة قضاها الله . »	أخرجه المستغفري في الطب ؛ كما في الدر المنثور ٤/ ١٥٠ ، وفيه أحاديث كثيرة من هذا الباب من ص ١٥٠ - ١٥٦ فارجع إليها .
٨	عن عائشة قالت : قال النبي ﷺ في مرضه : « صبّوا عليَّ سبعَ قِرَب من سبع آبار شتى ؛ حتى أخرج إلى الناس فأعهد إليهم » ، قالت : فأقعدناه في مخْضَب[2] لحفصة فصببنا عليه الماء صبًّا ، أو شَنَنَّا عليه شنًّا - الشكّ مِن قبل محمد بن إسحاق - فوجد راحة فخرج ، فصعد المنبر فحمد الله ، وأثنى عليه ، واستغفره للشُّهداء من أصحاب أحُد ، ودعا لهم ، ثم قال : أمّا بعد ، فإن الأنصار عَيْبتي . . إلخ .	الدارمي ، المقدمة ، باب ٨٢ ، ١/ ٣٨ .
٩	عن ثوبان رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « إذا أصاب أحدَكم الحمّى فإن الحمّى قطعةٌ من النار فليطفئها عنه بالماء ، فليستَنْقعْ نهرًا جاريًا ليستقبلَ جرية الماء ، فيقول : بسم الله ، اللهمَّ اشفِ عبدَك وصدِّق رسولَك ، بعد صلاة الصبح قبل	الترمذي ٤/ ٤١٠ - ٤١١ ، ح ٢٠٨٤ ، وقال : هذا حديث غريب ؛ وأحمد ٥/ ٢٨١ .

(١) السحر : آخر الليل قبل الفجر . (٢) مخضب : مكان الخضاب . وعَيْبَتي : موضع سِرّي .

مسلسل	النص	التخريج
	طلوع الشمس ، فليغتمس فيه ثلاثَ غمساتٍ ، ثلاثةَ أيام ، فإن لم يبرأ في ثلاثٍ فخَمْس ، وإن لم يبرأ في خمس فسبع ، فإن لم يبرأ في سبع فتسعٍ ، فإنها لا تكَاد تجاوز تسعًا بإذن الله . »	
١٠	عن رافع بن خديج رضي الله عنه قال : سمعتُ رسول الله ﷺ يقول : « إن الحمى فور[1] من جهنم فأبردوها بالماء . »	مسلم ٤/ ١٧٣٣ ، ح ٨٣ ، وفي حديث ابن عمر ، أنه قال : « الحمّى من فيح جهنم فأطفئوها بالماء . » ص ٢٠٩/ ٧٨ .
	الصَّلاة :	
١	عن بلال رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بقيام الليل ، فإنه دَأبُ الصالحين قَبْلكم ، وإن قيام الليل قُرْبَةٌ إلى الله ، ومَنْهاةٌ عن الإثم ، وتكفيرٌ للسيئات ، ومَطردةٌ للداء عن الجسد . »	الترمذي ٥/ ٥٢٢ - ٥٥٣ ، ح ٣٥٤٩ .
٢	عن أبي هريرة قال : هجر النبي ﷺ فهجرت فصليت ، ثم جلستُ ، فالتفت إليّ النبيُّ ﷺ فقال : « أشكمت درد[2] ؟ » قلت : نعم يا رسول الله ! قال : « قم فصلِّ فإن في الصلاة شفاءً . »	ابن ماجة ٢/ ١١٤٤ ، ١١٤٥ ؛ أحمد ٢/ ٣٩٠ ، ٤٠٣ .
	الرقية :	
١	عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : سمعت أبا بكر الصِّديق رضي الله عنه على هذا المنبر يقول : سمعتُ رسول الله ﷺ في هذا اليوم من	أحمد ١/ ٤ .

(١) فور : فوران . (٢) أشكمت درد : بالفارسية معناه : تشتكي بطنك .

مسلسل	النص	التخريج
	عام الأول ، ثم استَعبر [١] أبو بكر وبكي ، ثم قال : سمعتُ رسول الله ﷺ يقول : « لم تُؤتَوا شيئًا بعد كلمة الإخلاص مثل العافية ؛ فاسألوا الله العافية . »	
٢	عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : « سحر النبي ﷺ حتى كان يخيل إليه أن يفعل الشيء وما يفعله حتى كان ذاتَ يوم دعا ودعا ، ثم قال : « أشْعِرتُ أن الله أفتاني فيما فيه شِفائي ؟ أتاني رجلان فقعد أحدُهما عند رأسي ، والآخرُ عند رجْلي ، فقال أحدهما للآخر : وما وجعُ الرَّجل ؟ فقال : مَطْبوب ، قال : ومَنْ طَبه ؟ قال : لبيد بن الأعصم ، قال : فيما ذا ؟ قال : في مِشْط ومُشاطَة وجُفٍّ طلْعة ذَكَر ، قال: فأين هو ؟ قال : في بئر ذَرْوان . » فخرج إليها النبي ﷺ ثم رجع فقال لعائشة حين رجع : « نَخلُها كأنه رؤوسُ الشياطين . » فقالت : « أستخرجتَه ؟» فقال : « لا . أما أنا فقد شفاني الله ، وخشيتُ أن يثير ذلك على الناس شراً ، ثم دفنتُ البِئر . »	البخاري ٢ / ٤٣٧ ، ح ٣٢٦٨ .
٣	عن أنس بن مالك ، قال : « أَذِنَ رَسولُ الله ﷺ لأهل بيت من الأنصار أن يَرْقوا من الحُمَة والأُذُن [٢] . »	البخاري ٤/ ٢٠ ، ح ٥٧١٩ - ٥٧٢١ ؛ أحمد ١٤٦/٥ .
٤	عن أبي سعيد ، أن جبريل أتى النبيَّ ﷺ فقال : « يا محمدُ ! أشتكيتَ ؟ فقال :	مسلم ، السلام ، باب ١٦ ، ح ٤٠ ، الترمذي ،

(١) استعبر : بكى . (٢) الحُمة : ذوات السموم كلها . والأذن : يعني وجع الأذُن .

مسلسل	النص	التخريج
	« نعم . » قال : « باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك ، من شرِّ كل نفس أو عينِ حاسدٍ الله يَشفيك . باسم الله أرقيك . »	الجنائز ، باب ٤ ؛ ح ٩٧٢، وابن ماجة ، الطب، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢٣ ؛ وأحمد ٣/ ٥٦ .
٥	عن خارجة بن الصَّلت التميمي ، عن عمه؛ أنه أتى رسول الله ﷺ فأسلم ثم أقبل راجعًا من عنده ، فمرَّ على قوم عندهم رجلٌ مجنون موثَقٌ بالحديد ، فقال أهلُه : نداويه ؟ فرقيتُه بفاتحة الكتاب فبرئ، فأعطوني مائةَ شاةٍ ، فأتيتُ النبي ﷺ فأخبرته فقال : « هل إلا هذا ؟»	أبو داود ٤ / ٢٢٠ ، ح ٣٨٩٦ ؛ وأحمد ٥/ ٢١١.
	وقال مسددٌ في موضع آخر: « هل قلتَ غيرَ هذا ؟ » قلتُ : لا . قال : « خذها فلعمري لِمن أكل برقيةٍ باطلة لقد أكلتَ برقيةٍ حقٍّ . »	مسلم ، السلام ، باب ٢٤، ح ٦٧ ، وأبو داود ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩١ ؛ والترمذي ، الطب ، باب ٢٩ ، ح ٢٠٨٠ ؛ وابن ماجة ، الطب، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢٢ ؛ وقال الترمذي : حسن صحيح .
	عن عثمان بن أبي العاص الثقفي ؛ أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجدُه في جسده منذ أسلم ، فقال له رسول الله ﷺ: « ضَعْ يدك على الذي تألَّم من جسدك وقل : بسم الله ثلاثًا ، وقل سبعَ مرات : أعوذ بعزة الله وقدرته من شرِّ ما أجدُ وأحاذر. »	
٧	عن أبي الدرداء قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من اشتكى منكم شيئًا ، أو اشتكاه أخٌ له فليقل : ربَّنا الله الذي في السماء، تقدسَ اسمُك ، أمرُك في السماء والأرض كما رحمَتُك في السماء ،	أبو داود ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩٢ ؛ وأحمد ٦/ ٢١ عن فضالة بن عبيد ، والحديث ضعيف ، ضعفه الألباني في ضعيف

مسلسل	النص	التخريج
	فاجعل رحمتَك في الأرض، واغفر لنا حَوْبنا وخطايانا ، أنت ربُّ الطيبين ، أنزِلْ رحمةً من رحمتك ، وشفاءً من شفائك على هذا الوجع فيبرأ . »	الجامع .
٨	عن أبي خُزامة قال : قلتُ : يا رسول الله ؛ أ رأيتَ رُقًى نَسْترقيها ودواءً نتداوى به ، تُقاةً نتقيها ، هل تردُّ من قَدَر اللهِ شيئًا ؟ فقال : « هي من قَدَر الله . »	أحمد ٣/ ٤٢١ ؛ والترمذي ، الطب ، باب ٢١ ، ح ٢٠٦٥ ، وقال حسن صحيح ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١ ، ح ٣٤٣٧ ؛ والحاكم ٤/ ٤٠٢ عن حكيم بن حزام .
٩	حدثنا سفيان عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان إذا اشتكى الإنسان الشيء منه أو كانت به قُرحة أو جرح قال النبي ﷺ بأصبعيه هكذا - و وضع سفيانُ سبابتَه بالأرض ثم رفعها - « باسم الله تربةُ أرضنا بريقةِ بعضِنا يُشْفى سقيمُنا بإذنِ ربنا . »	البخاري ، الطب ، باب ٣٨ ، ٥٧٤٥ ، ٥٧٤٦، ومسلم ، السلام ، باب ٢١ ، ح ٥٤ ؛ وأبو داود، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩٥ ؛ وابن ماجة، الطب ، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢١ .
١٠	عن عائشة ، أن النبي ﷺ كان يعود بعض أهله يمسح بيده اليمنى ويقول : « اللهم ربَّ الناس مُذْهِب البأس ، اشفِ أنت الشافي ، لا شافيَ إلا أنت ، شفاءً لا يغادر سقمًا . »	البخاري ، الطب ، باب ٣٨ ، ح ٥٧٤٣ ، راجع المرضى ، باب ٢٠ ، ح ٥٦٧٥، والطب ، باب ٣٨، ح ٥٧٤٤ ، و باب ٤٠، ح ٥٧٥٠ ؛ ومسلم، السلام ، باب ١٩ ، ح ٤٦ - ٤٩ ؛ وابن ماجة ،

مسلسل	النص	التخريج
١١	عن زينب قالت : كانت عجوز تدخل علينا تَرقي من الحُمْرَة [(١)] ، وكان لنا سرير طويلُ القوائم ، وكان عبد الله إذا دخل تنحنح وصوَّت ، فدخل يومًا ، فلما سمعت صوتَه احتجبَتْ منه ، فجاء فجلس إلى جانبي فمسَّني فوجد مسَّ خيط ، فقال : ما هذا ؟ فقلت : رُقيَ لي فيه من الحمرة ، فجذبه ، وقطعه ، فرمى به ، وقال : لقد أصبح آل عبد الله أغنياء عن الشِّرك ، سمعتُ رسول الله ﷺ يقول : « إن الرُّقى والتَّمائم والتّولة [(٢)] شِرْك . » قلت : فإني خرجتُ يومًا فأبصر بي فلان فدمعت عيني التي تليه ، فإذا رقيتها سكنت دمعتُها ، وإذا تركتُها دمعت ، قال : ذاك الشيطان إذا أطعتِه تركك ، وإذا عصيتِه طعنكِ بأصبعه في عينيك ، ولكن لو فعلتِ ؛ كما فعل رسول الله ﷺ كان خيرًا لك وأجدرَ أن تُشْفَي ؛ تنضحين في عينيك الماء وتقولين : « أذهب البأس رب الناس ، اشفِ أنت الشافي ، لا شفاء إلا شفاؤك شفاءً لا يغادر سقمًا . »	الجنائز ، باب ٦٤، ح ١٦١٩ ، الطب ، باب ٣٦، ح ٣٥٢٠ . ابن ماجة ، ٢/١١٦٦ ، ح ٣٥٣٠ ، وفي الزوائد: روى أبو داود بعضه ؛ ورواه الحاكم في المستدرك .

(١) الحمرة : مرض جلدي معد ، يحمرّ فيه موضع الإصابة ، تصحبه حُمّى عالية .
(٢) التولة : ما يحبب المرأة إلى زوجها من السحر وغيره .

مسلسل	النص	التخريج
١٢	عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يعلِّمهم من الحمى ومن الأوجاع كلها أن يقولوا : « بسم الله الكبير ، أعوذ بالله العظيم من شرِّ كلِّ عِرْقٍ نعّار[1] ، ومن شرِّ حرِّ النار . »	الترمذي ٤/ ٢٠٥ ، ح ٢٠٧٥ ، وقال : غريب يعني ضعيف .
١٣	عن أبي بن كعب قال : كنتُ عند النبي ﷺ ، فجاء أعرابيٌّ فقال : يانبيَّ الله ، إن لي أخًا وبه وَجع . قال : «وما وَجعُه؟» قال : به لَمَم[2] . قال : « فأتني به . » فأتاه به ، فوضعه بين يديه ، فعوَّذه النبي ﷺ بفاتحة الكتاب ، وأربع آيات من أول سورة البقرة ، وهاتين الآيتين ﴿ وإلهكمْ إلهٌ واحِدٌ ﴾ وآية الكرسي ، وثلاث آيات من آخر سورة البقرة وآية من آل عمران ﴿ شَهِد الله أنهُ لا إلهَ إلا هُوَ ﴾ وآية من الأعراف ﴿ إنّ ربكمُ الله الذي خَلَق السّموات والأرضَ ﴾ وآخِرِ سورة المؤمنون ﴿ فتعالى الله الملكُ الحقّ ﴾ وآية من سورة الجن ﴿ وأنه تعالى جَدُّ ربِّنا ﴾ وعَشْر آيات من أول الصّافات وثلاثِ آيات من آخر سورة الحَشْر و ﴿قُلْ هو الله أحَد ﴾ والمعوَّذتين ، فقام الرجل كأنه لم يشتك قط .	أحمد ٥/ ١٢٨ ؛ الحاكم ٤/ ٤١٢ - ٤١٣ ، وقال : قد احتج الشيخان برواة هذا الحديث لهم عن آخرهم غير أبي جناب الكلبي والحديث محفوظ صحيح ، وقال الذهبي : قلت أبو جناب الكلبي ضعفه الدارقُطْني ، والحديث منكر .
١٤	عن عبد الله بن عامر بن ربيعة قال : خرج سَهْل بن حُنَيف ، ومعه عامر بن ربيعة ،	الحاكم في المستدرك ٤/ ٢١٥ - ٢١٦ ، وقال :

(١) العِرْق النعار : الذي يفور دمه ويتردَّد بشدة . (٢) لمم : ألم به بعض التعب أدى إلى ما يشبه الجنون .

مسلسل	النص	التخريج
	يريدان الغُسْلَ ، فانتهيا إلى غدير[1] فخرج سهل يريد الخمْر[2] - قال وكيع : فنظرت إليه فأصبتُه بعيني ، فسمعت له فرقعةً في الماء ، فأتيتُه فناديته ثلاثًا فلم يجبني ، فأتيتُ النبي ﷺ فأخبرتُه فجاء يمشي فخاض الماء حتى كأني أنظر إلى بياض ساقيه ، فضرب صدرَهُ ، ثم قال : « اللهم أذهب عنه حَرَّها وبردها و وَصَبَها[3] . » فقام ، فقال النبي ﷺ : « إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو أخيه ما يُحب فليُبَرِّك[4] فإنَّ العين حق . »	صحيح و وافقه الذهبي ؛ ورواه النسائي في الكبرى في الطب ، باب ٢٠ ، وفي اليوم والليلة له ؛ باب ٨٠ ، وهذا لفظ الحاكم ، أحمد ٥/١٤٦ .
	عن أنس أن رسول الله ﷺ كان إذا أصابه رمد ، أو أحدًا من أهله وأصحابه ، دعا بهؤلاء الكلمات : « اللهم متِّعني ببصري واجعله الوارث منّي ، وأرني في العدو ثأري ، وانصرني على من ظلمني . »	الحاكم ٤/٤١٣ -٤١٤ بإسناد ضعيف .
١٧	عن أبي سعيد الخدري قال : انطلق نفرٌ من أصحاب النبي ﷺ في سَفْرة سافروها حتى نزلوا على حي من أحياء العرب ، فاستضافوهم[5] ، فأبوا أن يُضيِّفوهم ، فَلُدغ سيد ذلك الحي ، فسَعَوا له بكل شيء لا ينفعه شيء ، فقال بعضهم : لو أتيتم هؤلاء الرَّهْط ، فأتَوْهُم فقالوا : أيها الرَّهط إن سيدنا لُدغ ، وسَعَينا له بكل شيء لا	البخاري ، الإجارة ، باب ١٦ ، ح ٢٢٧٦ ، وفضائل القرآن ، باب ٩ ، ح ٥٠٠٧ ، والطب ، باب ٣٣ ، ح ٥٧٣٦ ، وباب ٣٩ ، ح ٥٧٤٩ . مسلم ، السلام ، باب ٢٣ ، ٦٥ ؛ أبو داود ،

(١) غدير : نهر صغير . (٢) ما يستتر به الإنسان من ثوب وغيره . (٣) وصبها : تعبها وألمها .
(٤) فليبرك : فليقل بارك الله . (٥) استضافوهم : طلبوا ضيافتهم .

مسلسل	النص	التخريج
	ينفعه فهل عند أحد منكم من شيء ؟ فقال بعضهم : نعم والله إني لأرقي ، ولكن والله لقد استضفناكم فلم تُضيِّفونا ، فما أنا براقٍ لكم حتى تجعلوا لنا جُعْلا [1] ، فصالحوهم على قطيع من الغَنَم ، فانطلق يَتْفُل عليه ويقرأ ﴿ الحمد لله ربِّ العالَمين﴾ فكأنما أنشِط من عِقال ، فانطلق يمشي وما به قَلْبة [2] ، قال : فأوفوهم جُعْلهم الذي صالحوهم عليه ، فقال بعضهم : أقْسِموا ، فقال الذي رَقى : لا تفعلوا حتى نأتيَ النبيَّ ﷺ فنذكر له الذي كان فننظر ما يأمرنا ، فقَدموا على رسول الله ﷺ فذكروا له ، فقال : « وما يُدْريك أنها رُقْية ؟ » ثم قال : « قد أصَبْتُم ، أقسِموا ، واضْرِبوا لي معكم سَهْمًا . »	البيوع، باب ٣٨ ، ح ٢٤١٨ ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٩٠٠ ؛ الترمذي، الطب ، باب ٢٠ ، ح ٢٠٦٣ ، ٢٠٦٤ ، وقال : صحيح ؛ ابن ماجة، التجارات ، باب ٧ ، ح ٢١٥٦ .
	أحاديث السَّبابَة : وهل لها علاقة بالقلب ؟	
١	عن عبد الله بن الزبير قال : كان رسول الله ﷺ إذا قعد في الصلاة جعل قَدمَه اليسرى بين فخذه وساقه ، وفَرَش قدمَه اليمنى ، و وضع يده اليسرى على ركبته اليسرى ، و وضع يده اليمنى على فَخِذه اليمنى ، وأشار بأصبعه .	صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة . . إلخ ، ح ١١٢ ، وهذا لفظه ؛ أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة بالأصبع في التشهد الأول، السَّهو ، باب موضع البصر عند الإشارة، وتحريك السَّبابة ؛ أبو عوانة ،

(١) جعلاً : مالاً مقابل ذلك . (٢) قلبة : شيء .

مسلسل	النص	التخريج
		٢/ ٢٥٥ .
٢	عن عبد الله بن الزبير قال : كان رسول الله ﷺ إذا قعد يدعو ، وضع يده اليمنى على فخذه اليمنى ويده اليسرى على فخذه اليسرى ، وأشار بأصبعه السَّبابة ، و وضع إبهامه على أصبعه الوسطى ، ويُلْقِم كفه اليسرى ركبته .	صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة . . إلخ ، ح ١١٢ ، وهذا لفظه ؛ الدارمي ، الصلاة ، باب الإشارة في الصلاة ؛ أبو عوانة ٢/ ٢٢٦ .
٣	عن ابن عمر ؛ أن النبيَّ ﷺ كان إذا جلس في الصلاة ، وضع يديه على ركبتيه ، ورفع إصبعه اليمنى التي تلي الإبهام، فدعا بها ، ويَدُه اليسرى على ركبته اليسرى ، باسِطُها عليها .	صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة . . إلخ ، ح ١١٤، وهذا لفظه ؛ الترمذي، الصلاة ؛ باب ما جاء في الإشارة في التشهد ، ح ٢٩٤ ؛ ابن ماجة ، الإقامة ، باب الإشارة في التشهد ، ح ٩١٣ ؛ أبو عوانة ٢/ ٢٢٥ .
٤	عن ابن عمر ؛ أن رسول الله ﷺ كان إذا قعد في التشهد ، وضع يده اليسرى على ركبته اليسرى ، و وضع يدَه اليمنى على ركبته اليمنى ، وعقد ثلاثةً وخمسين وأشار بالسَّبَّابة .	صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة . . إلخ ، ح ١١٥ ، وهذا لفظه ؛ أبو عوانة ، ٢/ ٢٢٤ .
	عن علي بن عبد الرحمن المعاويّ أنه قال : رآني عبد الله بن عمر ، وأنا أعبث بالحصى في الصلاة ، فلما انصرف نهاني؛ فقال : اِصْنَع كما كان رسول الله ﷺ يصنع .	صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة . . . إلخ ، ح

مسلسل	النص	التخريج
	فقلت : وكيف كان رسول الله ﷺ ؟ قال: كان إذا جلس في الصلاة ، وضع كفَّه اليمنى ، وقبض أصابعَه كلها ، وأشار بأصبعه التي تلي الإبهام، و وضع كفه اليسرى على فخذه اليسرى .	١١٦ ، وهذا لفظه ، أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة فِي الصلاة ، ح ٩٨٧ ؛ النسائي ، الافتتاح ، باب موضع البصر في التشهد ، السهو ، باب موضع الكفين ؛ أبو عوانة ٢/ ٢٢٣ ، ٢٢٤
٦	عن وائل بن حجر ، قال : قلت : لأنظرنَّ إلى صلاة رسول الله ﷺ كيف يُصلي ، فقام رسول الله ﷺ فاستقبل القبلةَ فكبَّر ، فرفع يديه حتى حاذتا أذنيه ، ثم أخذ شمالَه بيمينه ، ولما أراد أن يركعَ رفعهما إلى مثل ذلك ، قال : ثم جلس فافترش رِجْلَه اليسرى و وضع يده اليسرى على فخذه اليسرى ، وحَدَّ مِرْفقهِ الأيمن على فَخذه اليمنى ، وقبض ثِنتَين، وحَلَّق حَلْقة ، ورأيته يقول هكذا – وحَلَّق بِشْر [1] الإبهامَ والوسطى ، وأشار بالسَّبَّابة .	صحيح أبو داود ، الصلاة ، باب كيفية الجلوس في التشهد ، ح ٩٥٧ ، وهذا لفظه ؛ النسائي ، الافتتاح ، باب موضع اليمين من الشمال في الصلاة ، السهو، باب قَبْض الثّنتين من أصابع اليد اليمنى وعقد الوسطى والإبهام منها ؛ ابن ماجة ، باب الإشارة في التشهد ، ح ٩١٢ .
٧	عن مالك بن نمير الخزاعي ، عن أبيه ، قال : رأيت رسول الله ﷺ واضعًا ذراعه اليمنى على فخذه اليمنى ، رافعًا أصبعه السبابة قد حناها شيئًا .	صحيح أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة في التشهد ، ح ٩٩١ ، وهذا لفظه ؛ النسائي ، السهو ، باب الإشارة بالإصبع في

(١) بشر : أحد رواة هذا الحديث شيخ شيخ أبي داود ، وهو بشر بن المفضل .

مسلسل	النص	التخريج
٨	عن أبي هريرة أن رجلاً كان يدعو بأصبعيه، فقال رسول الله ﷺ : « أحَد أحَد » . قال أبو عيسى : ومعنى هذا الحديث : إذا أشار الرجل بأصبعيه في الدعاء عند الشهادة لا يشير إلا بأصبعٍ واحِدَة .	التشهد ؛ ابن ماجة ، الإقامة ، باب الإشارة في التشهد ، ح ٩١١ . صحيح الترمذي ، الدعوات ، ح ٣٥٥٧ ، وهذا لفظه وقال : هذا حديث حسن صحيح غريب . النَّسائي ، السهو، باب النهي عن الإشارة بأصبعين ، وبأي أصبع يشير .
٩	عن نافع قال : كان عبد الله بن عمر إذا جلس في الصلاة ، وضع يديه على ركبتيه، وأشار بأصبعه ، وأتبعَها بصرَه ثم قال : قال رسول الله ﷺ : « هيَ أشدُّ على الشيطان من الحديد » ، يعني السَّبَّابة .	صحيح أحمد ٢/ ١١٩ ، وهذا لفظه ، وقال الهيثمي في المجمع ٢/ ١٤٠ : رواه البزار وأحمد.

المراجع والمصادر

١- القرآن الكريم .

٢- الإبل العربية / محمد عبد الله الصانع / الطبعة الثانية/ ١٩٨٤ .

٣- الإبل العربية / محمد فاضل وردة / ١٩٨٩ .

٤- إحياء علوم الدين / الإمام أبو حامد بن محمد الغزالي / تحقيق سيد إبراهيم / ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م / دار الحديث ، القاهرة .

٥- الأذكار / للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي الدمشقي، وبذيله تحفة الأبرار بنكت الأذكار للحافظ ابن حجر / حققه وخرَّج أحاديثه وعلق عليه بشير محمد عيون .

٦- إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل / محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية / المكتب الإسلامي ، بيروت ، دمشق / ١٩٨٥ .

٧- الإسلام والتربية والصحة ، لعائدة عبد العظيم البنا / ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤م / مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض .

٨- الإسلام والطب : المسكِرات والمخدِّرات والتَّبغ والقات وآثارها السيئة في الجسم / شوكت الشطي / جامعة دمشق ، ١٩٥٩م.

٩- الإعجاز الطبي في القرآن والأحاديث النبوية : الرُّطَب والتمر/ الدكتور عبد الله عبد الرازق السعيد/ ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥م / الدار السعودية ، جدة ، الرياض ، الدمام .

١٠- الأمراض الباطنة والأمراض الخمجيّة وأمراض المناطق الاستوائية / الدكتور مدني الخيمي / كتاب جامعي / منشورات جامعة دمشق / ١٤١١ - ١٤١٢ هـ ، ١٩٩١ - ١٩٩٢م.

١١- الأمراض الجلدية والزّهريّة / الدكتور مأمون الجلاد وزملاؤه/ كتاب جامعي / الطبعة

الجديدة ، دمشق / ١٤٠٦ - ١٤٠٧هـ، ١٩٨٦ - ١٩٨٧ .

١٢- أمراض جهاز المرأة التناسلي / الدكتور ابراهيم حقي وزملاؤه/ كتاب جامعي / مطبعة خالد بن الوليد / الطبعة الرابعة، ١٤١٠ - ١٤١١ هـ / ١٩٩٠ - ١٩٩١ م . بيروت .

١٣- الأمراض النفسية / الدكتور فايز محمد علي الحاج / الطبعة الثانية ، ١٩٨٧ م / المكتب الإسلامي ، بيروت .

١٤- التداوي بالأعشاب والنباتات / عبد اللطيف عاشور / مكتبة ابن سينا ، مصر / ١٩٨٥م.

١٥- التداوي بعسل النحل ، مستشفى عسل النحل / عبد اللطيف عاشور ، مكتبة القرآن، القاهرة / ١٩٨٦م.

١٦- التداوي والمسؤولية الطبية في الشريعة الإسلامية / تأليف قيس بن محمد آل الشيخ مبارك/ ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م/ مكتبة الفارابي .

١٧- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب / لداود بن عمر الأنطاكي / نشر دار الفكر .

١٨- التربية البدنية عند العرب .

١٩- تفسير وبيان القرآن الكريم يتلوه معجم مفهرس لألفاظ القرآن الكريم / إعداد الدكتور حسن الحمصي / دار الرشيد ، بيروت - دمشق .

٢٠- التمر دواء ليس فيه داء / محمد عبد الرحيم / ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م / دار أسامة ، دمشق - بيروت .

٢١- الجراثيم الطبية / الدكتور عدنان التكريتي / كتاب جامعي / الطبعة الثالثة / ١٤٠٧ - ١٤٠٨ هـ ، ١٩٨٧ - ١٩٨٨ م ، المطبعة الجديدة ، دمشق .

٢٢- الجراحة البولية / الدكتور وليد النحاس / كتاب جامعي / الطبعة الثالثة / ١٤١١- ١٤١٢ هـ ، ١٩٩١ - ١٩٩٢ م / منشورات جامعة دمشق .

٢٣- الجراحة الصغرى / الدكتور وليد النحاس / كتاب جامعي / ١٤٠٦ - ١٤٠٧ هـ ، ١٩٨٦ - ١٩٨٧ م، المطبعة الجديدة ، دمشق .

٢٤- الحبة السوداء في الطب الشعبي / دكتور الفاضل العبيد عمر/ مكتبة المطبوعات الحديثة ، جدة ، المملكة العربية السعودية / ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م .

٢٥- الحيض والنِّفاس والحَمْل بين الفقه والطب / الدكتور عمر محمد سليمان أشقر / ١٩٩٣ / دار النفائس ، عمان .

٢٦- خلق الإنسان بين الطب والقرآن / الدكتور محمد علي الباز/ الطبعة الثامنة ، ١٩٩١ م / الدار السعودية ، جدة .

٢٧- دراسات تطبيقية في الحديث النبوي ، العبادات / الدكتور نور الدين عتر / كتاب جامعي / المطبعة الجديدة ، دمشق / ١٣٩٩ - ١٤٠٠ هـ ، ١٩٨٠ - ١٩٨١ م .

٢٨- دراسات عن المرأة والرجل في المجتمع العربي / الدكتورة نوال السعداوي / ١٩٨٧ م / المؤسسة العربية للدراسات ، بيروت .

٢٩- دليل المرأة الطبي ، مع مائة سؤال وجواب / ديفيد رورفيك/ ١٩٧٩ م / دار الآفاق الجديدة ، بيروت .

٣٠- رسالة في تاريخ الطب ، بحث في الطب البدائي وتاريخ الإنسان / شوكت الشطي / جامعة دمشق / ١٣٧٩ هـ - ١٩٦٠م .

٣١- الرسول ﷺ / الطبعة الرابعة / ١٣٧٩ هـ - ١٩٧٧م .

٣٢- روح الدين الإسلامي / عفيف عبد الفتاح طبارة / الطبعة الثالثة عشرة ، أول المحرم ١٣٩٦ هـ - ٢ كانون الثاني ١٩٧٦م/ دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان .

٣٣- الرياضيات المسنونة / الدكتور شوكت موفق الشطي / ١٩٤٢م / مطبعة الجامعة السورية ، دمشق .

٣٤- زيت الزيتون ، إنتاجه ، استخلاصه ، تعليبه ، وفوائده / إعداد : أحمد عميري ، مالك شيخ عابدين / وزارة الزراعة والاستصلاح الزراعي ، دمشق / ١٩٨٤م .

٣٥- ٧ أطباء من الطبيعة ، العلاج بدون جراحة أو دواء / دكتور محمد عبد العزيز / ١٩٩٢م / دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير .

٣٦- سلسلة الأحاديث الصحيحة ، وشيء من فقهها وفوائدها / تأليف محمد ناصر الدين الألباني / منشورات المكتب الإسلامي .

٣٧- سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة ، أثرها السيئ في الأمة/ محمد ناصر الدين الألباني / مكتبة المعارف ، الرياض/ ١٩٩٢م.

٣٨- سنن ابن ماجة / للحافظ أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ابن ماجة)، حقق نصوصه ورقَّم كتبه وأبوابه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي / المكتبة العلمية ، بيروت.

٣٩- سنن أبي داود / الإمام أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي / راجعه على عدة نسخ وضبَط أحاديثه وعلَّق حواشيَه محمد محيي الدين عبد الحميد / دار إحياء التراث العربي ، بيروت - لبنان .

٤٠- سنن الترمذي / لأبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي / أشرف على التعليق والطبع عزت عبيد الدعاس / مكتبة دار الدعوة - حمص / ١٣٨٥ هـ - ١٩٦٥م .

٤١- سنن النَّسائي / اعتنى به ورقَّمه وصنَع فهارسه عبد الفتاح أبو غُدَّة / الطبعة الثانية / ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦م / مكتب المطبوعات الإسلامية بحلب ، طباعة دار البشائر الإسلامية ، بيروت .

٤٢- السِّواك : حكمه وفوائده / عبد الحليم أحمد مَلاعبة / مكتبة الحرمين ، الزرقاء / ١٩٧٥م .

٤٣- السِّواك : أهميته واستعماله بين الدين والعلم الحديث / أبو حذيفة إبراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد إسماعيل / مكتبة الصحابة ، طنطا ، ١٩٨٧م.

٤٤- شبابنا ومشاكلهم الصحية ، إعداد محمد رفعت / ١٩٨٦م ، دار البحار ، بيروت.

٤٥- الشِّفاء بالماء والهواء / زهير علوان / ١٩٩٣م / دار الفكر اللبناني .

٤٦- شِفاء العائن والمعيون / محمد زهير الحريري/ ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ .

٤٧- شكاوى وحلول / محمد صالح المنجد / دار الوطن ، الرياض / ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢م .

٤٨- صحيح البخاري / للإمام أبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي / ضبطه ورقَّمه وذكر تكرار مواضعه وشرَح ألفاظه وجُمَله وخرَّج أحاديثه في صحيح مسلم و وضع فهارسه الدكتور مصطفى ديب البغا .

٤٩- صحيح الجامع الصغير وزيادته / تأليف ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية ، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٥٠- صحيح سنن الترمذي / تأليف محمد ناصر الدين الألباني بتكليف من مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض / ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م / أشرف على طباعته والتعليق عليه وفَهْرسته زهير الشاويش / مكتب التربية العربي لدول الخليج .

٥١- صحيح سنن النَّسائي / صحح أحاديثه محمد ناصر الدين الألباني / ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م / مكتبة التربية العربي لدول الخليج .

٥٢- ضعيف الجامع الصغير وزيادته / تحقيق محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية ، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٥٣- الطب الإسلامي : أبحاث وأعمال المؤتمر العالمي عن الطب الإسلامي / إشراف عبد الرحمن عبد الله العوضي / الطبعة الثانية ، ١٩٨١م / المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب / الكويت .

٥٤- الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع / مختار سالم / مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت / ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨م .

٥٥- الطب الجنسي / محمد ماهر سوار ، محمد كرم قطان / بحث علمي لنيل إجازة الدكتوراه في الطب البشري ، جامعة دمشق/ ١٩٨٢ .

٥٦- الطب النبوي / ابن قيم الجوزية / منشورات مكتبة الرسالة الحديثة .

٥٧- الطب النبوي / الحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد الذهبي/ تحقيق وشرح وتعليق أحمد رفعت البدراوي / الطبعة الثانية ، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م / دار إحياء العلوم ، بيروت .

٥٨- الطب النبوي والعلم الحديث / محمود ناظم النسيمي/ ١٩٨٤ م / الشركة المتحدة للتوزيع ، دمشق .

٥٩- الطب النفسي / NMS / ترجمة الدكتور حسان أحمد قمحية ، والدكتور عمار سمير ، والدكتور محمد معتز معصراني /. ١٩٩٣م / دار المعاجم - دمشق ، دار النابغة - حمص .

٦٠- الطب النفسي / الدكتور حنا الخوري ، الدكتورة منال المختار/ كتاب جامعي /

١٩٨٧م / منشورات جامعة دمشق .

٦١- الطب النفسي المعاصر / أحمد عكاشة / الطبعة الثامنة ، ١٩٨٩م / مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٦٢- الطب الوقائي في الإسلام/ عادل أحمد بربور وزملاؤه / رسالة جامعية ، كلية الطب البشري ، جامعة دمشق .

٦٣- الطب النبوي والصحة العامة والإحصاء الحيوي / NMS and NORTON / ترجمة الدكتور حسان أحمد قمحية ، والدكتور محمد معتز معصراني / ١٩٩٣م/ دار المعاجم- دمشق ، دار الكتب العربية - دمشق .

٦٤- الطب النبوي / للحافظ الذهبي / دار مكتبة مصطفى الباز: مكة المكرمة - الرياض.

٦٥-طبيبك يحدثك عن الصوم / ثلة من الأساتذة الأطباء / دار التراث التونسي للنشر والتوزيع / ١٩٩٠م .

٦٦- العسل فيه شفاء للناس / محمد نزار الدقر / طباعة دار المعارف للطباعة ، دمشق ، توزيع دار الكتب العربية / ١٢ نيسان ١٩٧٤م .

٦٧- علم الأحياء الدقيقة الطبية وعلم المناعة / SMN / ترجمة الدكتور حسام الدين حشاش الكبب / ١٩٩٣م.

٦٨- عمدة الطبيب في معرفة النبات / لأبي آل خير الأشبيلي / قدم له وحققه وأعاد ترتيبه محمد العربي الخطابي / مطبوعات أكاديمية المملكة المغربية / سلسلة التراث / ١٩٩٠م.

٦٩- العينية المصورة للطبيب الممارس وطالب الطب / الدكتور سمير أنطاكي / ١٩٨٥م / طبعت في ميلانو - إيطاليا ، تحت إشراف مؤسسة الديار .

٧٠- الغذاء لا الدواء / الدكتور صبري القباني / دار العلم للملايين ، بيروت / الطبعة الخامسة عشرة ، آذار (مارس) ١٩٨٢م.

٧١- فتح الباري بشرح صحيح البخاري / للإمام أحمد بن على ابن حجر العسقلاني / رقَّم كتبه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي ، قرأ أصله تصحيحًا وتحقيقًا وأشرف على مقابلة نسخة المطبوعة والمخطوطة عبد العزيز بن عبد الله بن باز / دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع .

٧٢- الفتح الرباني لعلاج المسّ الشيطاني بالقرآن الكريم / محمد سيد محمود / الطبعة الثانية / دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٧٣- الفقه الإسلامي وأدلته / الدكتور وهبة الزحيلي / دار الفكر/ ١٤٠٤ هـ ، ١٩٨٤م .

٧٤- فن العلاج بالأعشاب ومدى تأثيرها على صحة الإنسان / تأليف آن ماكنتير ، ترجمة زياد يوسف عبد الرحيم / دار النفائس ، بيروت .

٧٥- فوائد عسل النحل / محمد قرني / المركز العربي ، الإسكندرية / ١٩٨٣م .

٧٦- القاموس المحيط / تأليف مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي / تحقيق مكتب التراث في مؤسسة الرسالة / الطبعة الثانية . ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م / مؤسسة الرسالة ، بيروت .

٧٧- اللآلئ المصنوعة في الأحاديث الموضوعة / للإمام جلال الدين عبد الرحمن السيوطي / دار المعرفة للطباعة والنشر ، بيروت .

٧٨- لسان العرب / أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي المصري / دار المعرفة للطباعة والنشر ، بيروت .

٧٩- مبادئ الألبان العامة / دكتور جمال الدين عبد التواب / ١٣٩٧ هـ - ١٩٧٧ م / مطبوعات جامعة الرياض .

٨٠- مجلة العربي / مجلة ثقافية مصورة تصدر شهريًا عن وزارة الإعلام بدولة الكويت / العدد ٢٠٨ .

٨١- مجلة العلم والإيمان / مجلة علمية شهرية / المدير المسؤول : الدكتور البشير التركي .

٨٢- محاضرات طبية / إعداد فئة من الأطباء / غير منشور .

٨٣- المرجع في الطب الشرعي والسموم والإجراءات القانونية البيطرية ، الجزء الأول : الإجراءات القانونية / تأليف : الدكتور إسماعيل منصور جودة / ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩م .

٨٤- المسكرات ومضارّها النفسية والاجتماعية / أسعد الحكيم / دار الكتاب العربي ، القاهرة / ١٩٥١ .

٨٥- المسند للإمام أحمد بن حنبل / تحقيق أحمد محمد شاكر / الطبعة الرابعة / دار المعارف بمصر / ١٣٧٣ هـ - ١٩٥٤م .

٨٦- المصباح المنير / أبو العباس أحمد بن علي الفيومي / مكتبة لبنان/ ١٩٨٧ م .

٨٧- مشكاة المصابيح / تأليف ابن عبد الله الخطيب التبريزي / تحقيق محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثالثة ، ١٩٨٥م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٨٨- معجم الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين / الدكتور توفيق علوان / الطبعة الثانية ، بيروت .

٨٩- معجم أسماء النبات / الدكتور أحمد عيسى / الطبعة الثانية، ١٤٠١ هـ - ١٩٨١م .

٩٠- المعجم الطبي الموحَّد / مجلس وزراء الصحة العرب ، اتحاد الأطباء العرب ، منظمة الصحة العالمية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم / دار طلاس / ١٩٨٨م.

٩١- المعجم الطبي النباتي / العماد مصطفى طلاس / دار طلاس/ ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م.

٩٢- المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي / ثلة من المستشرقين، بدأ به أ. ي فنسنك - ليدن ، بريل .

٩٣- مع الطب في القرآن الكريم، الدكتورة عبد الحميد دياب ، الدكتور أحمد قزقوز / الطبعة السابعة ، ١٤٠٤ هـ - مؤسسة علوم القرآن ، دمشق .

٩٤- المنجد في اللغة والإعلام / الأب لويس معلوف / الطبعة ٢٧ / دار المشرق ، بيروت / ١ كانون الثاني - ١٩٧٣م.

٩٥- من كنوز الإسلام / الدكتور محمد فائز المطّ / الطبعة الثانية، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧م / دار البشير - عمان ، مؤسسة الرسالة- بيروت .

٩٦- الموضوعات / أبو الفرج عبد الرحمن علي بن الجوزي القرشي / ضبط وتحقيق عبد الرحمن محمد عثمان / ١٣٨٦ هـ - ١٩٦٦م .

٩٧- النباتات الطبية ، زراعتها ، مكوناتها ، وفوائدها / د . فوزي طه قطب حسين / دار المريخ للنشر ، الرياض / ١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م .

٩٨- النباتات الطبية واستعمالاتها / محمد العودات ، جورج لحام/ المنظمة العربية للتنمية

الزراعية ، الخرطوم / ١٩٨٥م .

٩٩- النباتات والأعشاب / علي هاشم / دار الفكر العربي / ١٩٨٨م .

١٠٠- نصب الراية لأحاديث الهداية ، للحافظ جمال الدين أبي محمد عبد الله بن يوسف الحنفي الزيلعي / المكتبة الإسلامية / الطبعة الثانية ، ١٣٩٣ هـ - ١٩٧٣م .

١٠١- النفس أسرارها وأمراضها / محمود حميدة / ١٩٩٠م / مكتبة الفجالة ، القاهرة .

١٠٢- النهاية في غريب الحديث / مجد الدين أبو السعادات المبارك بن الأثير الجزري / تحقيق طاهر أحمد الزاوي ، محمود محمد الطناحي / دار إحياء الكتب العربية / ١٣٨٣ هـ - ١٩٦٢م .

١٠٣- نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخيار ، شرح منتقى الأخبار / للشيخ محمد بن علي بن محمد الشوكاني / دار القلم ، بيروت - لبنان .